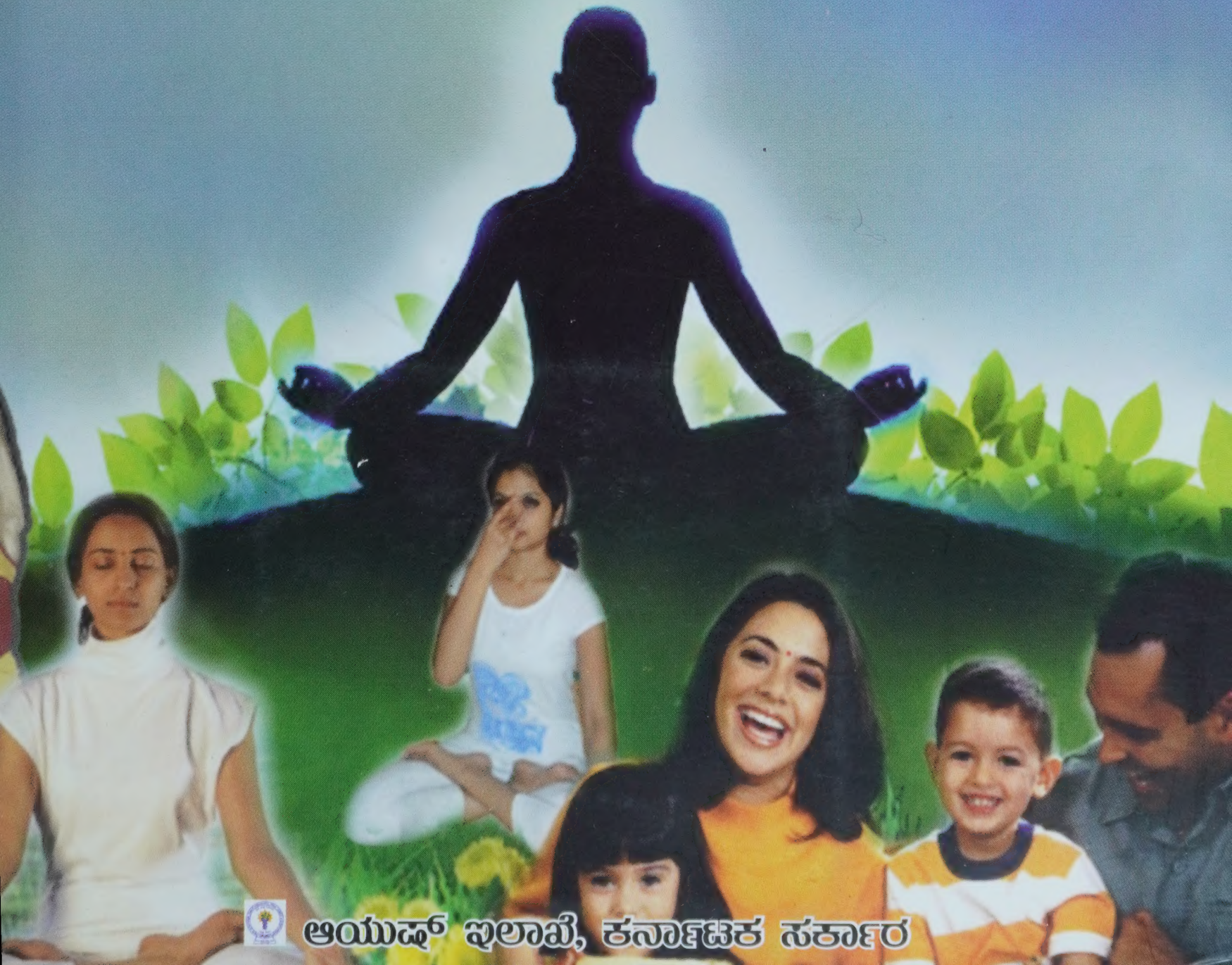


# ಯೋಗ ಪರಜೀವಿ



ಆಯುಷ್ ಫಲಾಖೆ, ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ



~~14484~~  
CLIC  
14861

***SOCHARA***

**Community Health**

**Library and Information Centre (CLIC)**

Centre for Public Health and Equity

No. 27, 1st Floor, 6th Cross, 1st Main,  
1st Block, Koramangala, Bengaluru - 34.

Tel : 080 - 41280009

email : clic@sochara.org / cphe@sochara.org

[www.sochara.org](http://www.sochara.org)



# ಯೋಗ ಸಂಜೀವಿನಿ

ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರು

ಶ್ರೀ ಗಾ. ನಂ. ಶ್ರೀಕಂಠಯ್ಯ, ಭಾ.ಅ.ಸೇ.

ನಿರ್ದೇಶಕರು, ಆಯುಷ್ ಇಲಾಖೆ, ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ, ಬೆಂಗಳೂರು.

ಲೇಖಕರು

ಡಾ|| ವಿ.ಪಿ. ಸತೀಶ್

ವಿದ್ವಾನ್. ಜಯರೇವಣ್ಣ ಎಂ.ವಿ

ಡಾ|| ಹರೀಶ್ ಬಾಬು

ಶ್ರೀ ಎ.ಆರ್. ರಾಮಸ್ವಾಮಿ

ಶ್ರೀ ನಾರಾಯಣಸ್ವಾಮೀಜಿ

ಡಾ|| ದತ್ತಾತ್ರಿ

ಪ್ರಕಾಶಕರು

ಆಯುಷ್ ಇಲಾಖೆ, ಬೆಂಗಳೂರು.

ಮತ್ತು

ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಗ್ರಾಮೀಣ ಆರೋಗ್ಯ ಅಭಿಯಾನ

## YOGA SANJEEVINI

Publishers : Department of AYUSH,  
Government of Karnataka  
and  
National Rural Health Mission  
Bangalore

Copyright : Department of AYUSH,  
Government of Karnataka

Year of publication : 2011 -12

Pages : 16 + 250

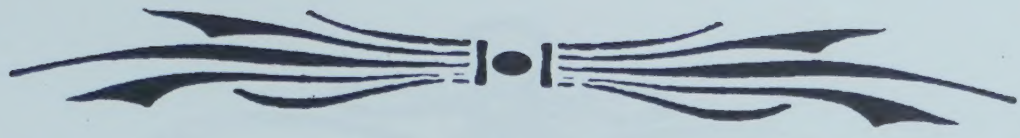
Price :

Cover page : Dr. Satish Sringeri

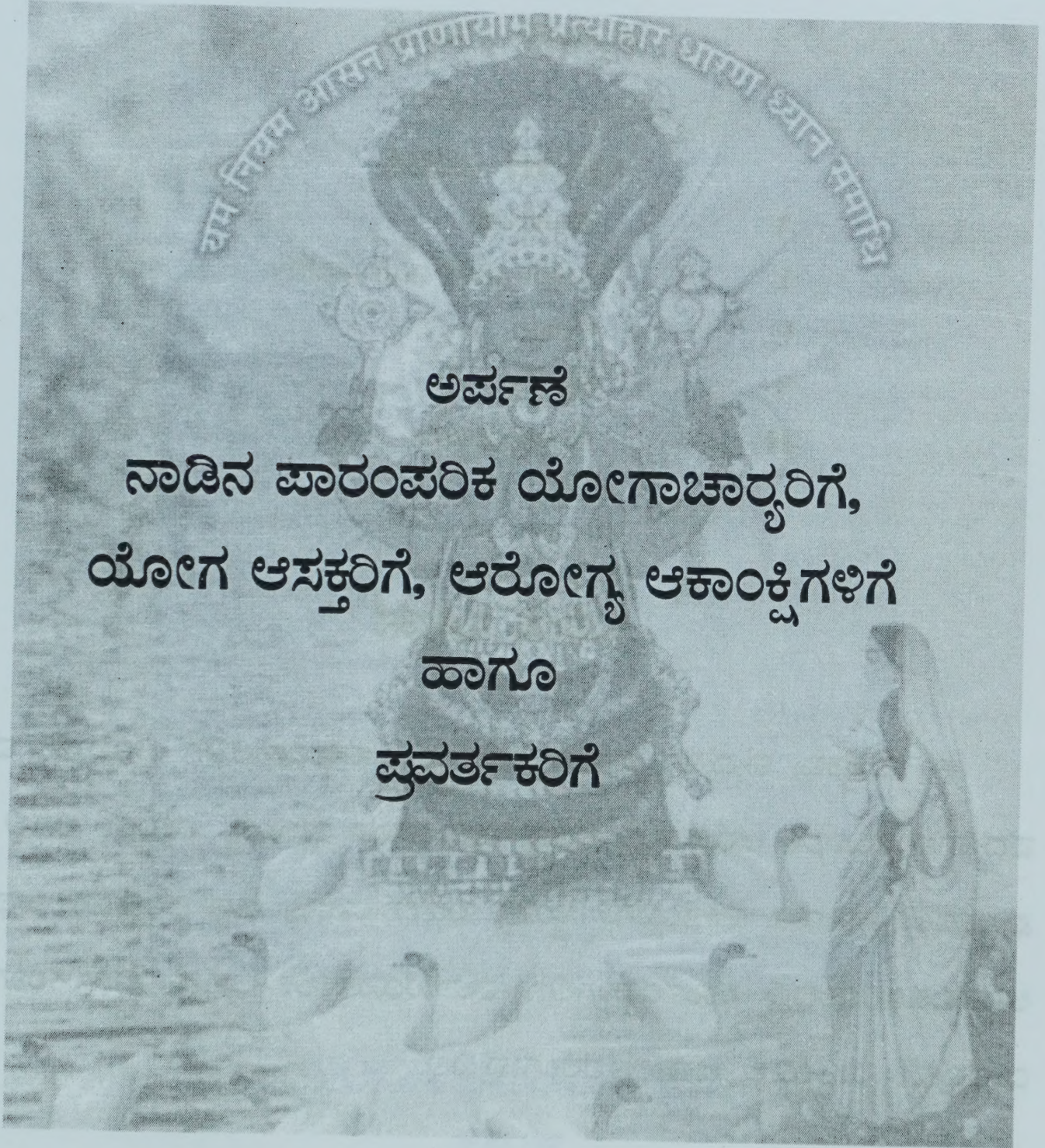
Diagram : 1. Chandrika Sunkad  
2. A.J. Komala

Printers : Raja Printers  
No. 59, IV Cross, Lalbagh Road  
K.S. Garden, Bangalore-560 027  
Ph.: 080-22234066, 22219965





# ಯೋಗ ಸಂಜೀವಿನಿ



ಅರ್ಪಣೆ

ನಾಡಿನ ಪಾರಂಪರಿಕ ಯೋಗಾಚಾರ್ಯರಿಗೆ,  
ಯೋಗ ಆಸಕ್ತರಿಗೆ, ಆರೋಗ್ಯ ಆಕಾಂಕ್ಷಿಗಳಿಗೆ

ಹಾಗೂ

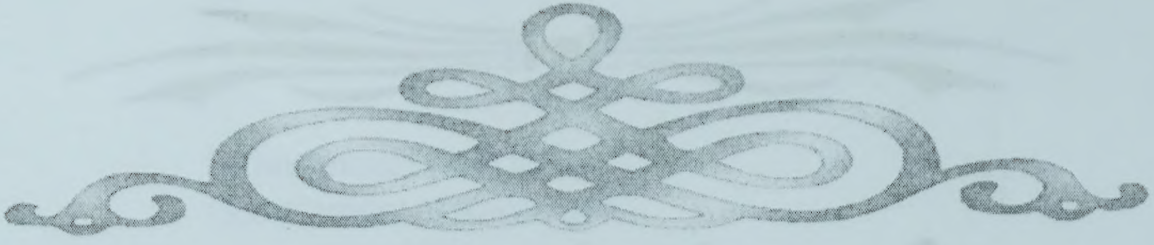
ಪ್ರವರ್ತಕರಿಗೆ

ಆಯುಷ್ ಇಲಾಖೆ

ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ







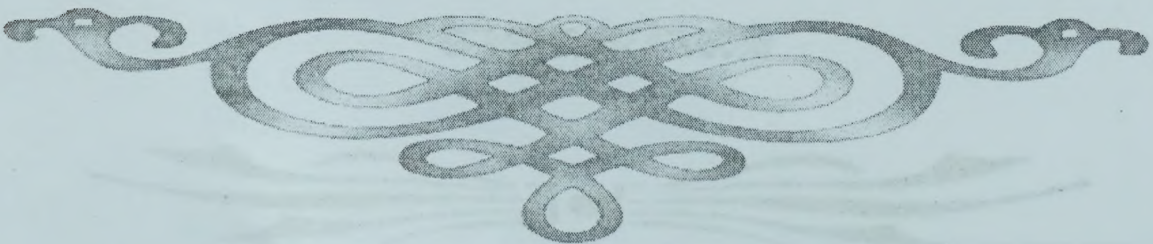
ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ  
ಆಯುಷ್ ಇಲಾಖೆ

### AYUSH ಎಂದರೆ

A	-	Ayurveda
Y	-	Yoga and Naturopathy
U	-	Unani
S	-	Siddha
H	-	Homeopathy

### ವಿಶೇಷ ಸೂಚನೆ

ಈ ಪುಸ್ತಕವು ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಪರ್ಯಾಯವಲ್ಲ. ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಆಯುಷ್ ವೈದ್ಯ ಪದ್ಧತಿಗಳ ಮೂಲಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನ. ಯಾರೇ ಆಗಲಿ ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿರುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಸ್ವಯಂ ಪಡೆದುಕೊಂಡು ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮ ಅಥವಾ ಅನಾನುಕೂಲವಾದಲ್ಲಿ ಸರ್ಕಾರವಾಗಲೀ, ಇಲಾಖೆಯಾಗಲೀ ಅಥವಾ ಲೇಖಕರಾಗಲೀ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಜವಾಬ್ದಾರರಾಗುವುದಿಲ್ಲ.





# ಯೋಗ ಸಂಜೀವಿನಿ



**YOGA SANJEEVINI**

ಪ್ರಕಟಣೆ

ಆಯುಷ್ ಇಲಾಖೆ, ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ

ಮತ್ತು

ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಗ್ರಾಮೀಣ ಆರೋಗ್ಯ ಅಭಿಯಾನ



## ಸಂಪಾದಕೀಯ ಮಂಡಳಿ

ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರು  
ಶ್ರೀ ಗಾ. ನಂ. ಶ್ರೀಕಂಠಯ್ಯ, ಭಾ.ಅ.ಸೇ.  
ನಿರ್ದೇಶಕರು  
ಆಯುಷ್ ಇಲಾಖೆ, ಬೆಂಗಳೂರು.

ಡಾ|| ವಿ.ಪಿ. ಸತೀಶ್, ಎನ್.ಡಿ. (ಎಚ್.ವೈ.ಡಿ)  
ವೈದ್ಯರು ದರ್ಜೆ-1  
ಯೋಗ ಮತ್ತು ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ  
ಆಯುಷ್ ಇಲಾಖೆ,  
ಬೆಂಗಳೂರು

ವಿದ್ವಾನ್. ಎಂ.ವಿ. ಜಯರೇವಣ್ಣ, ಪಿ.ಎಚ್.ಡಿ.  
ಯೋಗ ಸಲಹೆಗಾರರು  
ಎನ್‌ಆರ್‌ಹೆಚ್‌ಎಂ ವಿಭಾಗ  
ಆಯುಷ್ ಇಲಾಖೆ, ಬೆಂಗಳೂರು

ಡಾ|| ಹರೀಶ್ ಬಾಬು, ಬಿ.ಎನ್.ವೈ.ಎಸ್.  
ವೈದ್ಯರು ದರ್ಜೆ-1  
ಯೋಗ ಮತ್ತು ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ  
ಸರ್ಕಾರಿ ಆಯುರ್ವೇದ ಆಸ್ಪತ್ರೆ  
ಬೆಂಗಳೂರು

ಡಾ|| ದತ್ತಾತ್ರಿ, ಎಂ.ಡಿ.  
ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು  
ಸರ್ಕಾರಿ ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯಕೀಯ  
ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯ, ಬೆಂಗಳೂರು

ಶ್ರೀ ಎ.ಆರ್. ರಾಮಸ್ವಾಮಿ, ಎಂ.ಎ.ಎಂ.ಎಂ.  
ಸಹಾಯಕ ನಿರ್ದೇಶಕರು ಮತ್ತು  
ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು  
ಸರ್ವಶಿಕ್ಷಣ ಅಭಿಯಾನ  
ರಾ ಯೋ ನಿ ಕ, ಬೆಂಗಳೂರು

ಶ್ರೀ ನಾರಾಯಣಸ್ವಾಮೀಜಿ, ಎಂ.ಎ., ಎಂ.ಎಡ್.  
ಸಂಸ್ಥಾಪಕರು  
ಶ್ರೀ ಸಾಯಿ ಸರಸ್ವತಿ ವಿದ್ಯಾ ಕೇಂದ್ರ,  
ಬೋಗಾದಿ, ಮೈಸೂರು



## ತಜ್ಞ-ಸಲಹೆಗಾರರು

1. ಡಾ|| ಆರ್. ಸರಸ್ವತಿ, ಎಂ.ಎಸ್  
ಉಪನಿರ್ದೇಶಕರು ಮತ್ತು ಎನ್‌ಆರ್‌ಹೆಚ್‌ಎಂ  
ನೋಡಲ್ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು, ಆಯುಷ್ ಇಲಾಖೆ,  
ಬೆಂಗಳೂರು
2. ಡಾ|| ಆಶಾಲತಾ, ಎಂ.ಡಿ.  
ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು  
ಸರ್ಕಾರಿ ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯಕೀಯ  
ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯ, ಬೆಂಗಳೂರು
3. ಡಾ|| ನಾಗರತ್ನ, ಎಂ.ಡಿ., ಎಫ್.ಆರ್.ಸಿ.ಟಿ. (ಯುಕೆ)  
ಡೀನ್, ಯೋಗ ಲೈಫ್ ಸೈನ್ಸ್  
ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದ ಡೀಮ್ಡ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ,  
ಜಿಗಣಿ, ಬೆಂಗಳೂರು
4. ಡಾ|| ಮಂಜುನಾಥ ಎನ್.ಕೆ, ಬಿ.ಎನ್.ವೈ.ಎಸ್.ಪಿ.ಎಚ್.ಡಿ  
ಜಂಟಿ ನಿರ್ದೇಶಕರು, ಸಂಶೋಧನ,  
ಎಸ್.ವಿ.ವೈ.ಎ.ಎಸ್.ಎ, ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ,  
ಬೆಂಗಳೂರು
5. ಡಾ|| ಹೆಚ್.ಟಿ. ಶ್ರೀನಿವಾಸ್, ಎಂ.ಡಿ.  
ಪ್ರಾಚಾರ್ಯರು, ಸ. ಆ ವೈ.ಮ., ಬೆಂಗಳೂರು.
6. ಡಾ|| ಎಸ್.ಜಿ. ಮಂಗಳಗಿ, ಎಂ.ಡಿ.  
ಜಂಟಿ ನಿರ್ದೇಶಕರು, ಆಯುಷ್ ಇಲಾಖೆ, ಬೆಂಗಳೂರು
7. ಡಾ|| ಎನ್. ಆಂಜನೇಯ ಮೂರ್ತಿ, ಎಂ.ಡಿ.  
ನಿವೃತ್ತ ಜಂಟಿನಿರ್ದೇಶಕರು  
ಆಯುಷ್ ನಿರ್ದೇಶನಾಲಯ, ಬೆಂಗಳೂರು
8. ಡಾ|| ಅರುಣ, ಎಂ.ಡಿ.  
ನಿವೃತ್ತ ಪ್ರಾಚಾರ್ಯರು  
ಸ. ಆ ವೈ.ಮ., ಮೈಸೂರು
9. ಡಾ|| ಅಯ್ಯನಗೌಡರ್, ಎಂ.ಡಿ. ನಿವೃತ್ತ ಪ್ರಾಚಾರ್ಯರು, ಸ. ಆ ವೈ.ಮ., ಬಳ್ಳಾರಿ

## ಭಾಷಾ ಪರಿಷ್ಕರಣ

ಡಾ|| ಹಾ.ತಿ. ಕೃಷ್ಣೇಗೌಡ

ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಾಹಕ ಸಂಪಾದಕ, ಕನ್ನಡ ವಿಶ್ವಕೋಶ, ಕುವೆಂಪು ಕನ್ನಡ ಅಧ್ಯಯನ ಸಂಸ್ಥೆ, ಮಾನಸ ಗಂಗೋತ್ರಿ, ಮೈಸೂರು

## ಕೊಡುಗೆ ಇತ್ತವರು

1. ಶ್ರೀ ಎ.ಆರ್. ರಾಮಸ್ವಾಮಿ, ಎಂ.ಎ.ಎಂ.ಎಂ.  
ಸಹಾಯಕ ನಿರ್ದೇಶಕರು ಮತ್ತು  
ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು,  
ಸರ್ವಶಿಕ್ಷಣ ಅಭಿಯಾನ  
ರಾ ಯೋ ನಿ ಕ, ಬೆಂಗಳೂರು
2. ಡಾ|| ಅನಂತನಾಗೇಂದ್ರ ಭಟ್, ಪಿ.ಎಚ್.ಡಿ.  
ಸಹ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು  
ಸಂಸ್ಕೃತ ವಿಭಾಗ, ಮೈಸೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯ  
ಮಾನಸ ಗಂಗೋತ್ರಿ, ಮೈಸೂರು
3. ವಿದ್ವಾನ್. ಎಂ.ವಿ ಜಯರೇವಣ್ಣ, ಪಿ.ಎಚ್.ಡಿ.  
ಯೋಗ ಸಲಹೆಗಾರರು, ಎನ್‌ಆರ್‌ಹೆಚ್‌ಎಂ  
ಆಯುಷ್ ಇಲಾಖೆ, ಬೆಂಗಳೂರು
4. ಶ್ರೀ ನಾರಾಯಣ ಸ್ವಾಮೀಜಿ, ಎಂ.ಎ.ಎಂ.ಎಡ್.  
ಸಂಸ್ಥಾಪಕರು, ಶ್ರೀ ಸಾಯಿ ಸರಸ್ವತಿ ವಿದ್ಯಾ ಕೇಂದ್ರ  
ಬ್ಯಾಂಕ್ ಕಾಲೋನಿ, ಬೋಗಾದಿ, ಮೈಸೂರು
5. ಡಾ|| ಮಣಿಕರ್ಣಿಕ, MBBS, DOMS, DFW, PGDMCH  
ಹಿರಿಯ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರು, ನಿವೃತ್ತ ಪ್ರಾಂಶುಪಾಲರು,  
ವಿಭಾಗೀಯ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ  
ಕಲ್ಯಾಣ ತರಬೇತಿ ಕೇಂದ್ರ, ಮೈಸೂರು
6. ಡಾ|| ಸತೀಶ. ಎಂ ಹೊಂಬಾಳಿ, ಬಿ.ಎನ್.ವೈ.ಎಸ್.  
ಕೆ. ಹೆಚ್ ಪಾಟೀಲ್, KINYS  
ಯೋಗ ಮತ್ತು ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸಂಸ್ಥೆ, ಹುಲಕೋಟಿ,  
ಗದಗ ತಾಲ್ಲೂಕು, ಗದಗ ಜಿಲ್ಲೆ-582204.



7. ಡಾ|| ವೈ. ರುದ್ರಪ್ಪ, ಎನ್.ಡಿ. (ಎಚ್.ವೈ.ಡಿ)  
ನಿರ್ದೇಶಕರು  
ಸನಾತನ ಯೋಗ ಮತ್ತು ಪ್ರಕೃತಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆ  
ಕನಕಪುರ

9. ಡಾ|| ಶ್ಯಾಮರಾಜ್ ನಿಡುಗಳ, ಬಿ.ಎನ್.ವೈ.ಎಸ್.  
ಮುಖ್ಯ ವೈದ್ಯಾಧಿಕಾರಿಗಳು,  
ಎಸ್.ಡಿ.ಎಂ. ಯೋಗ ಮತ್ತು  
ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆ, ಪರೀಕ, ಉಡುಪಿ

10. ಶ್ರೀ ಕಾ. ಶ್ರೀ. ನಾಗರಾಜ  
ಪ್ರಕಾಶನ ವಿಭಾಗ  
ರಾಷ್ಟ್ರೋತ್ಥಾನ ಪರಿಷತ್ತು  
ಬೆಂಗಳೂರು.

8. ಡಾ|| ಮಹಮ್ಮದ್ ರಫೀಕ್, ಬಿ.ಎನ್.ವೈ.ಎಸ್.  
ಮುಖ್ಯ ವೈದ್ಯಾಧಿಕಾರಿ, ತೋನ್ನೆ ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮತ್ತು  
ಯೋಗ ಆಸ್ಪತ್ರೆ, ತೋನ್ನೆ, ಅಂಚೆ  
ಹೂಡೆ, ಉಡುಪಿ ಜಿಲ್ಲೆ - 576115.

10. ಡಾ|| ಜಯಶ್ರೀ ಚಂದ್ರಶೇಖರ್, ಬಿ.ಎ.ಎಂ.ಎಸ್., ಡಿ.ಎನ್.ವೈ.  
ಯೋಗ ಮತ್ತು ಆಯುರ್ವೇದ ತಜ್ಞರು,  
ಯೋಗ ಮತ್ತು ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯ  
ವಿದ್ಯಾರಣ್ಯಪುರಂ, ಮೈಸೂರು

11. ಶ್ರೀಮತಿ ದೀಪಾರಮೇಶ್  
ಮಹಿಳಾ ಸಂಚಾಲಕಿ ಮತ್ತು  
ಯೋಗ ಶಿಕ್ಷಕರು ಶ್ರೀ.ಪ.ಯೋ.ಶಿ.ಸ.(ರಿ)  
ವಿಜಯಪುರ, ಬೆಂಗಳೂರು

### ಸಲಹೆಗಾರರು

1. ಶ್ರೀ ಮಧುಸೂದನ್ ರಾವ್ ಕೆ.ಎನ್.  
ರಾಷ್ಟ್ರಪ್ರಶಸ್ತಿ ಪುರಸ್ಕೃತ ಶಿಕ್ಷಕರು  
“ಹಸಿರು” ಅರಳಿಮರದಪಾಳ್ಯ, ಶಿರಾಗೇಟ್  
ತುಮಕೂರು

3. ಆರ್. ಡಿ. ರವೀಂದ್ರ  
ರಾಜ್ಯಮಟ್ಟ ಸಂಪನ್ಮೂಲ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು,  
ಸಾ.ಶಿ.ಇ., ಕೊಪ್ಪ

5. ಡಾ|| ಪತಂಜಲಿ ಕೆ.ವಿ.  
ವೈದ್ಯಾಧಿಕಾರಿಗಳು  
ಸರ್ಕಾರಿ ಆಯುರ್ವೇದ ಆಸ್ಪತ್ರೆ  
ಹರತಾಳು, ಹೊಸನಗರ ತಾ., ಶಿವಮೊಗ್ಗ ಜಿಲ್ಲೆ

2. ಡಾ|| ಅನಂತನಾಗೇಂದ್ರ ಭಟ್  
ಸಹ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು  
ಸಂಸ್ಕೃತ ವಿಭಾಗ, ಮೈಸೂರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯ  
ಮಾನಸ ಗಂಗೋತ್ರಿ, ಮೈಸೂರು

4. ಹುಸೇನ್ ಪರೀಫ್  
ರಾಜ್ಯಮಟ್ಟ ಸಂಪನ್ಮೂಲ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು,  
ಸಾ.ಶಿ.ಇ., ಜಗಳೂರು

6. ಶ್ರೀ ವೆಂಕಟೇಶ ಪ್ರಸಾದ್ ವಿ.ಎಸ್.  
ಅಧೀಕ್ಷಕರು,  
ಎನ್‌ಆರ್‌ಹೆಚ್‌ಎಂ ವಿಭಾಗ  
ಆಯುಷ್ ಇಲಾಖೆ, ಬೆಂಗಳೂರು

### ಸಂಚಾಲಕರು

1. ಡಾ|| ಬಿ, ಲಕ್ಷ್ಮೀನಾರಾಯಣ ಶೆಣೈ, ಎಂ.ಡಿ.  
ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು  
ಎನ್‌ಆರ್‌ಹೆಚ್‌ಎಂ ವಿಭಾಗ  
ಆಯುಷ್ ಇಲಾಖೆ, ಬೆಂಗಳೂರು

3. ಡಾ|| ಹೆಚ್.ಡಿ. ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ, ಎಂ.ಡಿ.  
ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು  
ಎನ್‌ಆರ್‌ಹೆಚ್‌ಎಂ ವಿಭಾಗ,  
ಆಯುಷ್ ಇಲಾಖೆ, ಬೆಂಗಳೂರು

2. ಡಾ|| ಅನಂತದೇಸಾಯಿ, ಎಂ.ಡಿ.  
ಸಂಶೋಧನಾಧಿಕಾರಿಗಳು  
ಎನ್‌ಆರ್‌ಹೆಚ್‌ಎಂ ವಿಭಾಗ  
ಆಯುಷ್ ಇಲಾಖೆ, ಬೆಂಗಳೂರು

4. ಡಾ|| ಪೂರ್ಣಿಮ ಭಟ್.ಕೆ, ಬಿ.ಎ.ಎಂ.ಎಸ್.  
ವೈದ್ಯಾಧಿಕಾರಿಗಳು  
ಸರ್ಕಾರಿ ಆಯುರ್ವೇದ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯ  
ಮತ್ತು ಆಸ್ಪತ್ರೆ, ಬೆಂಗಳೂರು





ದೂರವಾಣಿ : ಕಛೇರಿ : 22255324,  
22034234

ಫ್ಯಾಕ್ಸ್ : 22353916

Telephone : Off : 22255324, 22034234

Fax : 22353916

ಕೊಠಡಿ ಸಂಖ್ಯೆ : 105 ಮೊದಲನೇ ಮಹಡಿ,  
ವಿಕಾಸ ಸೌಧ, ಡಾ|| ಬಿ.ಆರ್. ಅಂಬೇಡ್ಕರ್ ವೀಧಿ,  
ಬೆಂಗಳೂರು-560 001.

Room No.105, First Floor, Vikasa Soudha  
Dr. B.R. Ambedkar Veedhi, Bangalore-560 001

E-mail: prs-hfw@karnataka.gov.in

**ಡಾ. ಇ.ವಿ. ರಮಣ ರೆಡ್ಡಿ, ಭಾ.ಆ.ಸೇ.**

ಸರ್ಕಾರದ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ,

ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಇಲಾಖೆ.

## ಸಂದೇಶ

ಯೋಗ ಸಂಜೀವಿನಿ ಪುಸ್ತಕವು ಆರೋಗ್ಯ ಆಕಾಂಕ್ಷೆಗಳ ಸಂಜೀವಿನಿಯಾಗಿದೆ. ಔಷಧಿಗಳ ಸಹಾಯವಿಲ್ಲದೆಯೂ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಧ್ಯಾನಗಳ ಮೂಲಕ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆ ಹಾಗೂ ರೋಗಗಳ ನಿವಾರಣೆ ಸಾಧ್ಯ ಎಂದು ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಸಚಿತ್ರವಾಗಿ ಸುಂದರವಾಗಿ ನಿರೂಪಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ಪುಸ್ತಕವು ಸರಳ-ಸುಲಭ ಭಾಷೆ ಹೊಂದಿದ್ದು ಆಯುಷ್ ಇಲಾಖೆ ವತಿಯಿಂದ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಗ್ರಾಮೀಣ ಆರೋಗ್ಯ ಅಭಿಯಾನದ ಸಹಕಾರದೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಕಟಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದು ಸಂತಸದ ವಿಷಯ.

ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯಕಾರಕ ಹಾಗೂ ಸುಸ್ಥಿರ ಜೀವನಕಾರಕ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದ ಬಗ್ಗೆ ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಪೂರ್ಣ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವುದು ಇಂದಿನ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಾಗಿದೆ. ಯೋಗ ಸಂಜೀವಿನಿ ಆರೋಗ್ಯದ ಪೂರ್ಣ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸುವ ಸಂಜೀವಿನಿಯಾಗಲಿ ಈ ಪುಸ್ತಕ ಓದಿ ಎಲ್ಲರೂ ಆರೋಗ್ಯಭಾಗ್ಯ ಪಡೆಯಲಿ ಎಂದು ಹಾರೈಸುತ್ತೇವೆ.

**ಡಾ. ಇ.ವಿ. ರಮಣ ರೆಡ್ಡಿ, ಭಾ.ಆ.ಸೇ.**

ಸರ್ಕಾರದ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ,

ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಇಲಾಖೆ.





ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಸೇವೆಗಳು  
3ನೇಯ ಮಹಡಿ, ಐ.ಪಿ.ಪಿ. ಕಟ್ಟಡ  
ಆನಂದರಾವ್ ವೃತ್ತ, ಬೆಂಗಳೂರು-560 009  
ಟೆಲಿ ಫ್ಯಾಕ್ಸ್: 080-22373587  
080-22873151-59 ಎಕ್ಸ್‌ಟೆನ್ಷನ್: 257  
E-mail: mdnrhmkar@gmail.com

**ಎಸ್. ಸೆಲ್ವಕುಮಾರ್**, ಭಾ.ಆ.ಸೇ.  
ಅಭಿಯಾನ ನಿರ್ದೇಶಕರು  
ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಗ್ರಾಮೀಣ ಆರೋಗ್ಯ ಅಭಿಯಾನ

## ಸಂದೇಶ

ಯೋಗ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಧ್ಯಾನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೊಸ ಹೊಸ ಪರಿಯಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಮಾಧ್ಯಮಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತೀ ದಿನ ಪ್ರಸಾರ ಆಗುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಈ ಬಗ್ಗೆ ಮೂಲ ಸಿದ್ಧಾಂತ ಪ್ರತಿಪಾದಿಸುವ, ಜನಸಾಮಾನ್ಯರ ಕೈಗೆಟುಕುವಂತೆ ರಚಿತವಾದ ಪುಸ್ತಕಗಳ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ. ಸಂಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಆಯುಷ್ ಇಲಾಖೆವತಿಯಿಂದ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಗ್ರಾಮೀಣ ಆರೋಗ್ಯ ಅಭಿಯಾನದ ಸಹಕಾರದೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಕಟಗೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ 'ಯೋಗ ಸಂಜೀವಿನಿ' ಪುಸ್ತಕವು ಸುಲಭವಾದ ಭಾಷೆ, ಸಚಿತ್ರಸುಂದರನಿರೂಪಣೆ ಹೊಂದಿದ್ದು ಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಅರ್ಥವಾಗುವಂತೆ ರಚಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಪುಸ್ತಕವು ಜನಸಾಮಾನ್ಯರ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಜೀವಿನಿಯಾಗಲಿ ಎಂದು ಹಾರೈಸುತ್ತೇವೆ.

**ಎಸ್. ಸೆಲ್ವಕುಮಾರ್**  
ಅಭಿಯಾನ ನಿರ್ದೇಶಕರು  
ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಗ್ರಾಮೀಣ ಆರೋಗ್ಯ ಅಭಿಯಾನ





ಆಯುಷ್ ಇಲಾಖೆ

ಧನ್ವಂತರಿ ರಸ್ತೆ, ಆನಂದರಾವ್ ವೃತ್ತದ ಹತ್ತಿರ  
ಬೆಂಗಳೂರು-560 009

**Department of AYUSH**

Dhanwantari Road, Near Anandarao Circle  
Bangalore-560 009

Ph.: 080-22876553, 22877484

Fax: 080-22340139

**ಜಿ.ಎನ್. ಶ್ರೀಕಂಠಯ್ಯ**, ಭಾ.ಅ.ಸೇ.  
ನಿರ್ದೇಶಕರು, ಆಯುಷ್ ಇಲಾಖೆ

## ಮುನ್ನುಡಿ

ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯು 'ಆರೋಗ್ಯ'ವೆನ್ನುವುದು ಬರೀ ದೇಹಕ್ಕೆ ಖಾಯಿಲೆ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ಆದರೆ ಶಾರೀರಿಕ, ಮಾನಸಿಕ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಹಾಗೂ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿರುವ ಸಮತೋಲನ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು 'ಆರೋಗ್ಯ' ಎಂದು ಘೋಷಿಸಿದೆ. ಇದನ್ನು ನಮ್ಮ ಭಾರತೀಯ ಪರಂಪರೆಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಋಷಿ ಮುನಿಗಳು ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆಯೇ ಯೋಗದ ಮುಖೇನ ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದರು ಹಾಗೂ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಯಾವುದೇ ಖರ್ಚಿಲ್ಲದೆ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು.

ಬ್ರಿಟಿಷರ ಆಗಮನದ ಅನಂತರ ನಾವು ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ಔಷಧ ಪದ್ಧತಿಯ ಬೆನ್ನಹಿಂದೆ ಬಿದ್ದುದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಪರಂಪರೆ ಕ್ರಮೇಣ ಕ್ಷೀಣಿಸಿ ಕಣ್ಮರೆಯಾಗುವ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಹಂತಕ್ಕೆ ತಲುಪಿದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಅತ್ಯಂತ ಉಪಯುಕ್ತವಾದ 'ಯೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ' ಜ್ಞಾನ ಪರಂಪರೆಯೇ ಕ್ಷೀಣಿಸಿದೆ. ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯರು ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯ ಪದ್ಧತಿಯ ವೈಫಲ್ಯವನ್ನು ಮನಗಂಡು ಯೋಗ ಪದ್ಧತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದು ಯೋಗದಿಂದ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಆಗುತ್ತಿರುವ ಉತ್ತಮ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಸಂಶೋಧನೆ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಹೊರತರುತ್ತಿದ್ದರೂ ನಾವಿನ್ನೂ ಆಧುನಿಕ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನೇ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಅವಲಂಬಿತರಾಗಿರುವುದು ಅತ್ಯಂತ ವಿಷಾದಕರ.

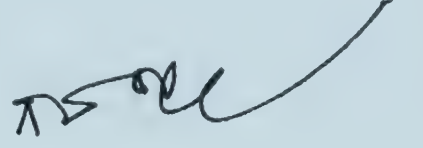
ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿರುವ ಔಷಧಿಗಳ ಬೆಲೆ ಗಗನಮುಖಿಯಾಗಿದ್ದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆಟುಕದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದೆ. ಇಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಖರ್ಚಿಲ್ಲದೆ/ಕಡಿಮೆ ಖರ್ಚಿನಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡುವಲ್ಲಿ ಯೋಗ ಅತ್ಯಂತ ಮಹತ್ವದ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸುತ್ತದೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರಲ್ಲಿ ಯೋಗ ಅಂದರೆ ಬರಿ 'ಆಸನಾಭ್ಯಾಸ' ಎಂಬ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಯಿದೆ. ಆ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಸರಿದೂಗಿಸಲು ಹಳ್ಳಿ ಹಳ್ಳಿಗೂ ಪ್ರತಿ ಮನುಷ್ಯನಿಗೂ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ತಲುಪಿಸುವ ಒಂದು ಪ್ರಯತ್ನವೇ ಈ 'ಯೋಗ ಸಂಜೀವಿನಿ'. ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಯೋಗದ ಉಗಮದಿಂದ ಹಿಡಿದು, ಯೋಗದ ವಿವಿಧ ಅಂಗಗಳು, ಆಸನಗಳ ಮಹತ್ವ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನದ ಮಹತ್ವ ಇವುಗಳನ್ನು ಬಹಳ ವಿಶದವಾಗಿ ಪ್ರಸ್ತುತ ಪಡಿಸಿದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಖಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಯೋಗದಿಂದ, ಆಹಾರದಿಂದ, ಪ್ರಕೃತಿಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಹೇಗೆ ಔಷಧಿಗಳಿಲ್ಲದೆ ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎಂದು ಸರಳ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಿದೆ. ಪ್ರಚಲಿತ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮಾನವನು ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರೂ ಕೇವಲ ರೋಗ ಪ್ರಶಮನಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಆದ್ಯತೆಯನ್ನು ನೀಡಿದ್ದಾನೆ. ಆದರೆ ರೋಗವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಮಾರ್ಗದ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತನೆಯನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಅವಶ್ಯ.



ಈ ಪುಸ್ತಕವು ಯೋಗ ಮುಖೇನ ರೋಗ ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಮಾರ್ಗೋಪಾಯ ಹಾಗೂ ರೋಗ ಬಂದಾಗ ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ಕ್ರಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ದಾರಿ ತೋರುವ ದೀಪವಾಗಬಲ್ಲದು. ಯೋಗ ಎಂಬುದು ಎಲ್ಲರೂ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಪಡೆಯುವುದರಲ್ಲಿ ಅಮೃತಪ್ರಾಯ ವಿಜ್ಞಾನವಾಗಿದೆ.

ಈ 'ಯೋಗ ಸಂಜೀವಿನಿ'ಯನ್ನು ಪ್ರತಿ ಮನೆಗೂ, ಮನಕ್ಕೂ ತಲುಪಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಆರೋಗ್ಯ ನೀಡುವುದು ನಮ್ಮ ಪ್ರಯತ್ನವಾಗಿದೆ. ಸಮಾಜದ ಎಲ್ಲಾ ವರ್ಗದ ಜನರಲ್ಲೂ ಕೂಡ ಸಾಮಾನ್ಯ ಯೋಗಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ದಾರಿ ದೀವಿಗೇಯಾಗಲಿ, ಎಲ್ಲರ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವಲ್ಲಿ, ಅರಿವನ್ನು ನೀಡುವಲ್ಲಿ ತನ್ಮೂಲಕ ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯ 'ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಆರೋಗ್ಯ' ಎಂಬ ಕಲ್ಪನೆ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರವಾಗಲಿ ಎಂಬ ಹಾರೈಕೆಯೊಂದಿಗೆ ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಓದುಗರಿಗೆ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ.



ಶ್ರೀ ಗಾ.ನಂ. ಶ್ರೀಕಂಠಯ್ಯ, ಭಾ.ಅ.ಸೇ  
ನಿರ್ದೇಶಕರು, ಆಯುಷ್ ಇಲಾಖೆ  
ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ  
ಬೆಂಗಳೂರು.



## ವಿಷಯ ಸೂಚಿ

		ಪುಟ ಸಂಖ್ಯೆ
1	ವಿಷಯ ಪ್ರವೇಶ	1
2	ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವ ಮೊದಲು ಪಾಲಿಸಬೇಕಾದ ಕೆಲವು ಸಾಮಾನ್ಯ ನಿಯಮಗಳು	3
	* ವಿಶೇಷ ಸೂಚನೆಗಳು	7
3	ಮಾನವ ದೇಹದ ಪರಿಚಯ	11
4	ಯೋಗದ ಪರಿಚಯ	15
	* ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗ	19
	* ಯೋಗಭ್ಯಾಸದ ಕ್ರಮ	24
5	ಶ್ವಾಸಕ್ರಿಯೆ, ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ಸಂಧಿ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು	26
6	ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರ	44
7	ಯೋಗಾಸನಗಳು	
	1 ನಿಂತು ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳು	50
	2 ಕುಳಿತು ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳು	57
	3 ಮುಂದೆ ಬಾಗಿ ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳು	63
	4 ತಿರುಚಿ ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳು	67
	5 ತಲೆಕೆಳಗಾಗಿ ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳು	71
	6 ಬೆನ್ನಿನ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿ ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳು	76
	7 ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿ ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳು	79
8	ಸಲಕರಣೆಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಮಾಡುವ ಚಿಕಿತ್ಸಾತ್ಮಕ ವಿಧಾನ - 1	85
9	ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ	91
10	ಮುದ್ರೆಗಳು	103
11	ಧ್ಯಾನ	113
12	ಷಟ್ಕ್ರಿಯೆಗಳು	118



13	ಹಠಯೋಗದ ಶ್ರೇಷ್ಠತೆ	130
14	ಚಕ್ರಗಳು	133
15	ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡು ಬರುವಂತಹ ಶಾರೀರಿಕ ತೊಂದರೆ, ಅವುಗಳ ಕಾರಣ, ಯೋಗದಿಂದ ಪರಿಹಾರೋಪಾಯ	144
1	ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ	144
2	ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಿರುವುದು	144
3	ನರಗಳ ದೌರ್ಬಲ್ಯ	145
4	ತಲೆನೋವು ಮತ್ತು ಅರ್ಧತಲೆನೋವು	146
5	ಶ್ವಾಸದ ತೊಂದರೆ / ಉಬ್ಬಸ	147
6	ಅಸ್ತಮಾ	147
7	ಅಜೀರ್ಣ	148
8	ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ	149
9	ಕಡಿಮೆ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ	149
10	ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ	149
11	ಮೂತ್ರ ಪಿಂಡ	149
12	ಅತಿಸಾರ ಮತ್ತು ಮಲಬದ್ಧತೆ	150
13	ಮಧುಮೇಹ	151
14	ಅತಿಯಾದ ತೂಕ (ಬೊಜ್ಜು)	151
15	ಮುಟ್ಟಿನ ತೊಂದರೆಗಳು	156
16	ಮಹಿಳೆ ಮತ್ತು ಯೋಗ	161
17	ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಕಿವಿ ಮಾತು	163
18	ಹದಿಹರೆಯದ ಸಮಸ್ಯೆ ಮತ್ತು ಪರಿಹಾರ	165
19	ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣ ಶರೀರಕ್ಕಾಗಿ ಆಹಾರ	170
20	ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ನಿಸರ್ಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮಾರ್ಗ	184
1	ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಮಣ್ಣಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆ	190
2	ಸೂರ್ಯಕಿರಣಗಳಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸೋಪಾನ	192
3	ನಿತ್ಯಾಭ್ಯಾಸದ ಪಟ್ಟಿ	194



21	ವಿವಿಧ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸಾಕ್ರಮ	198
22	ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಆಕೃಪ್ತಪ್ರೆಷರ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ	202
23	ಸಲಕರಣೆಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಮಾಡುವ ಚಿಕಿತ್ಸಾತ್ಮಕ ವಿಧಾನ - 2	209
24	ಆಸನ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನಗಳು	231
25	ಅನುಬಂಧ - 1 (ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳ ಪದಸೂಚಿ)	238
	ಅನುಬಂಧ - 2 (ಆಸನಗಳ ವರ್ಣಾನುಕ್ರಮಣಿಕೆ)	240
	ಅನುಬಂಧ - 3 (ಪದಸೂಚಿ)	243
26	ಆಧಾರ ಗ್ರಂಥಗಳ ಸೂಚಿ	248







## ವಿಷಯ ಪ್ರವೇಶ

“ಯೋಗ” ಜೀವನದ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಅನುಭವವೇ ಹೊರತು, ಮತ್ತೇನಲ್ಲ,  
ಅದು ಪರಿಪೂರ್ಣ ಮಾನವ ವಿಜ್ಞಾನ - ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದ

ಆಯುಷ್ ಇಲಾಖೆಯಿಂದ ಪ್ರಕಟಿಸಿರುವ “ಯೋಗಸಂಜೀವಿನಿ” ಪುಸ್ತಕವು ಭಾರತೀಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಮತ್ತು ಭಾರತೀಯ ಪರಂಪರೆಯನ್ನು ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸುವ ವಿಶೇಷ ಯೋಗವಿಜ್ಞಾನವಾಗಿದ್ದು, ಇಂದಿನ ಯಾಂತ್ರಿಕ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವ ಹೊಚ್ಚ ಹೊಸ ರೂಪವಾಗಿದೆ.

“ಆರೋಗ್ಯವಂತನ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂರಕ್ಷಣೆ ಹಾಗೂ ರೋಗಿಯ ರೋಗ ನಿವಾರಣೆ” ವ್ಯಾಧಿಯ ಉಪಶಮನಕ್ಕಿಂತಲೂ ಅದರ ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣ ಬದುಕಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಈ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾಗಿದೆಯೆಂಬ ವಿಷಯ ಇಲ್ಲಿ ಗಮನಾರ್ಹವಾಗಿದೆ.

**ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಯಾರು ಮಾಡಬಹುದು?**

ಬಾಲಕರಿಂದ ವಯೋವೃದ್ಧರವರೆಗೆ (ಎತ್ತರ, ಗಾತ್ರ, ತೂಕ, ಜಾತಿ, ಮತ, ಪಂಥ, ಮೇಲು, ಕೀಳು) ಲಿಂಗಭೇದವಿಲ್ಲದೇ ಎಲ್ಲರೂ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಹುದು.

ಯೋಗ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಲಾಗಿರುವ ಸರಳ ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ಯೋಗಾಸನಗಳು, ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ, ಹೊರ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಾಗುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಆಗುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಯೋಗಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಮುದ್ರೆ, ಧ್ಯಾನ ಪ್ರಕೃತಿಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನೂ ಅನುಸರಿಸುವುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಸದಾಚಾರ ಹಾಗೂ ಸದ್ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಮುತುವರ್ಜಿಯಿಂದ ಪಾಲಿಸುವರೆಲ್ಲರೂ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿ ಬಾಳುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಎಷ್ಟೇ ಎಚ್ಚರವಹಿಸಿದರೂ, ತಿಳಿದೋ, ತಿಳಿಯದೆಯೋ ಆಗುವ ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳಿಂದ ವ್ಯಾಧಿಗೀಡಾಗುವ ಸಂಭವವಿರುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಮುಖ್ಯ ವಿಷಯವೆನೆಂದರೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಯಾವುದೇ ವ್ಯಾಧಿಯು ರಾತ್ರಿ ಬೆಳಗಾಗುವುದರೊಳಗೆ ಗಂಭೀರಾವಸ್ಥೆಯನ್ನು ತಲುಪುವುದಿಲ್ಲ. ಆರಂಭಿಕ ಅಲಕ್ಷ್ಯಗಳಿಂದಲೇ ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಆರಂಭವಾದ ಖಾಯಿಲೆಗಳು ಮುಂದೆ ಮಹಾರೋಗವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ವ್ಯಾಧಿಯ ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿಯೇ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಯೋಗಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಜಾಣತನ.

ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನಿತ್ಯೋಪಯೋಗಕ್ಕಾಗಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು, ಸುಲಭವಾಗಿ ದೊರಕುವ ಕುರ್ಚಿ, ಟೇಬಲ್, ದಿಂಬು, ಇಟ್ಟಿಗೆ, ಜಮಖಾನ ಮುಂತಾದವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಹಲವಾರು ಸರಳ ಯೋಗಾಸನ, ಯೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ರೋಗಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಸರಳವಾದ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಮುದ್ರೆ, ಮನೆಮದ್ದು, ನೀರಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಮಣ್ಣಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಬಣ್ಣಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಅಯಸ್ಕಾಂತೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇವುಗಳನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಮಾಡಬಹುದು. ಇದನ್ನು ಅಕ್ಕಪಕ್ಕದವರಿಗೂ ತಿಳಿಸಿ ಅವರ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಉಪಯೋಗವಾಗುವುದು.



“ಯೋಗೋ ರಕ್ಷತಿ ರಕ್ಷಿತಃ” ಎಂಬ ಉಕ್ತಿಯಂತೆ ಮಾನವ ಸಂಕುಲವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವಲ್ಲಿ ಯೋಗವು ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದೆ.

ಯೋಗ ಮತ್ತು ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳ ತಿಳುವಳಿಕೆಯಿಂದ ನಿಸರ್ಗ ದತ್ತವಾದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಇದು ರೋಗರುಜಿನಗಳಿಂದ ನೋವುಗಳಿಂದ ಪಾರುಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಹ ತಿಳಿಯಬಹುದು. ಯೋಗವು ಶಾರೀರಿಕ, ಮಾನಸಿಕ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಲೂ ಉತ್ತಮ. ಇದು ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಸಂರಕ್ಷಣೆಯತ್ತ ನಾವು ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಅಳಿಲು ಸೇವೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿರುವ ಅನೇಕ ವಿಷಯಗಳು ಹಲವರಿಗೆ ತಿಳಿದಿದ್ದರೂ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ನೆನಪಾಗದೇ ಇರಬಹುದು, ಯೋಗಾಸನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಮುದ್ರೆ, ಧ್ಯಾನ, ಯೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಪ್ರಕೃತಿಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಮನೆಮದ್ದುಗಳನ್ನು ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ ಗೊತ್ತಿರುವುದಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ಬಳಸುವ ವಿಧಾನ ಮತ್ತು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ವಿಷಯ ತಿಳಿದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲ ಬಲ್ಲವರಿದ್ದರೂ ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಓದುವುದರ ಮೂಲಕ ಒಮ್ಮೆ ಪುನರಾವರ್ತನೆಯಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಮನವರಿಕೆಯಾಗಲೆಂಬ ಆಶಯ ಹಾಗೂ ಯೋಜನೆಯ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಮಾಡುವ ಒಂದು ಪುಟ್ಟ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ.

ಯಾವುದೇ ಗ್ರಂಥವನ್ನು ರಚಿಸುವಾಗ ಲೇಖಕನಿಗೆ ನಿಖರವಾದ ಗುರಿ, ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತವಾದ ವಿಚಾರಧಾರೆವಿದ್ದು, ಓದುಗನಿಗೆ ಗ್ರಂಥಕರ್ತನ ಅಂತರಾಳವನ್ನು ಹೊಕ್ಕು ಸರಿಯಾದ ಅರ್ಥವನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಆ ಕೃತಿಯ ಉದ್ದೇಶ ಸಾರ್ಥಕವಾಗುವುದು, ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ಆರೋಗ್ಯದ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಂಡು ಬಂದಾಗ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಸರಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು, ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ವ್ಯಾಧಿಯು ಉಲ್ಬಣಗೊಳ್ಳದಂತೆ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಸರಳ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ಯೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಕ್ರಮ ಇವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರವಾದ ಜ್ಞಾನ, ಇಷ್ಟಲ್ಲದೇ ಉಪಯುಕ್ತ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಧ್ಯಾನ, ಮುದ್ರೆ, ಮನೆಮದ್ದು ಮಾಡುವುದರ ಮೂಲಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

“ಸರ್ವೇ ಸಂತು ನಿರಾಮಯಾಃ” ಎಂಬಂತೆ ಎಲ್ಲರೂ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿರಲಿ ಎಂಬ ಧ್ಯೇಯದೊಂದಿಗೆ ರಚಿಸಲಾದ ಈ ಪುಸ್ತಕವು ಯೋಗದ ಮಹತ್ವ ಮತ್ತು ಸಾಮಾನ್ಯ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಸುಲಭ ಉಪಾಯ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮುಂತಾದವುಗಳ ಉಪಯುಕ್ತ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸುತ್ತದೆ. ಓದುಗರು ಮುಕ್ತವಾದ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಇದನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಓದಿ, ಇಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿರುವ ಕ್ರಮವನ್ನು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಉದ್ದೇಶ ಸಾರ್ಥಕವಾಗುತ್ತದೆ. ದಿನ ನಿತ್ಯದ ಒತ್ತಡದ ಬದುಕಿನ ನಡುವೆ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಇರಲೇಬೇಕಾದ ಅತ್ಯಂತ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಸುಲಭೋಪಾಯಗಳ ಈ ಕೈಪಿಡಿ ವೈದ್ಯರಿಗೆ, ವೈದ್ಯೇತರರಿಗೆ, ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ, ಗೃಹಿಣಿಯರಿಗೆ ವಯೋವೃದ್ಧರಿಗೆ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಕಾಳಜಿಯಿರುವ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಇದೊಂದು ಶ್ರೇಷ್ಠ ಕೊಡುಗೆ.

ಸಂಪಾದಕ ಮಂಡಳಿ



1. ಅಷ್ಟ ಸಿದ್ಧಿಗಳು : ಅಣಿಮಾ, ಮಹಿಮಾ, ಲಘಿಮಾ, ಗರಿಮಾ, ಪ್ರಾಪ್ತಿ, ಪ್ರಾಕಾಮ್ಯ, ಈಶಿತ್ವಮ, ವಶಿತ್ವ
2. ಅರಿಷಡ್ವರ್ಗಗಳು : ಕಾಮ, ಕ್ರೋಧ, ಮೋಹ, ಲೋಭ, ಮದ ಮಾತ್ಸರ್ಯ





## ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವ ಮೊದಲು ಪಾಲನಬೇಕಾದ ಕೆಲವು ನಾಮಾನ್ಯ ನಿಯಮಗಳು

### ಅಭ್ಯಾಸ:

- ಪ್ರತಿದಿನ ತಪ್ಪದೇ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಯಾವುದೇ ಲಿಂಗ, ಜಾತಿ, ವಯಸ್ಸಿನ ಬೇಧವಿಲ್ಲ.
- ಆಸಕ್ತಿಯಿರುವ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಮುಕ್ತ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ನಿರ್ಭೀತರಾಗಿ ಮಾಡಬಹುದು.

### ನಿಯಮ:

- ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಕೆಲವು ವಿಧಿ ವಿಧಾನಗಳು ಇವೆ.
- ಕೆಳಗೆ ತಿಳಿಸಿರುವ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಆಚರಿಸಿಕೊಂಡು ಬಂದರೆ ಮಾತ್ರ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದ ಫಲವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು.
- ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಆಚರಿಸತಕ್ಕದ್ದು.

### ಸ್ಥಳ ಮತ್ತು ವಾತಾವರಣ :

- ಶುದ್ಧವಾದ ಗಾಳಿ, ಹೆಚ್ಚು ಬೆಳಕಿರುವ ಪರಿಶುದ್ಧವಾದ ಕೊಠಡಿ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯಕ.
- ಧೂಳು, ಹೊಗೆ, ಸೂರ್ಯನ ನೇರ ಬೆಳಕು, ಫ್ಯಾನ್, ಅತಿ ತಣ್ಣನೆಯ ಗಾಳಿ ಹಾಗೂ ಅತಿಯಾದ ಶಬ್ದ ಇರುವ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಡಿ.
- ಹಾಸಲು ಚಾಪೆ/ಜಮಖಾನ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ. ಬರೀ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಡಿ.
- ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವ ಜಾಗವು ತಗ್ಗು ದಿಣ್ಣೆಯಿಲ್ಲದೆ ಸಮತಟ್ಟಾಗಿರಬೇಕು.

### ದೇಹದ ಪಾವಿತ್ರತೆ:

- ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಶೌಚ ವಿಧಿಗಳನ್ನು ಮುಗಿಸಿ ಅನಂತರ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಅಗತ್ಯವಾದಷ್ಟು ನೀರನ್ನು ಸೇವಿಸಿ ಆಸನಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.
- ಮಲಬದ್ಧತೆಯಿರುವವರು ಬೆಳಗ್ಗೆ 3 ಲೋಟ ಬಿಸಿನೀರು ಕುಡಿದು 10 ನಿಮಿಷದ ಅನಂತರ ಆಸನಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ.

### ಸ್ನಾನ:

- ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ ಅನಂತರ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕರ.
- ಸ್ನಾನವನ್ನು ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದರೆ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಅನಂತರ ಸ್ನಾನಮಾಡಿ.

ಪಠ್ಯವು ಅಪ್ರಿಯವಾಗಿದ್ದರೂ ಅದರ ಪರಿಣಾಮ ಸುಖವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ.



- ತಣ್ಣೀರಿನ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದು ಉತ್ತಮ, ಅಭ್ಯಾಸವಿಲ್ಲದವರು ಉಗರುಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರನ್ನು ಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ಬಳಸಿ.
- ತಣ್ಣೀರಿನ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿದ ಅನಂತರ ಯೋಗಾಸನ ಮಾಡಿದರೆ ಶರೀರವನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಬಗ್ಗಿಸಬಹುದು, ಬೆಳಗ್ಗೆಯಿಂದ ರಾತ್ರಿವರೆಗೆ ಲವಲವಿಕೆಯಿಂದ (ಚಟುವಟಿಕೆ) ಇರಬಹುದು.
- ರೋಗಿಗಳು ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ಶೀತ ಅಥವಾ ಉಷ್ಣ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿರುವವರು ಅವರವರ ದೇಹ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲೋ ಅಥವಾ ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲೋ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬಹುದು, ಆದರೆ ನರಗಳ ಶಕ್ತಿ ಕುಗ್ಗುವಷ್ಟು ಬಿಸಿಯಾದ ನೀರಿಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬಾರದು.

**ಸಮಯ :**

- ಬ್ರಾಹ್ಮೀ ಸಮಯ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಸೂಕ್ತ.
- ಬ್ರಾಹ್ಮೀ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ, ಸೂರ್ಯ ಉದಯಕ್ಕೆ ಮುನ್ನ ನಿತ್ಯಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಮುಗಿಸಿ ಸ್ನಾನಮಾಡಿ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಮಾಡುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕರ.
- ಬೆಳಗ್ಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದರೆ, ಸಂಜೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಹುದು.
- ಸಂಜೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದಾದರೆ ಕನಿಷ್ಠ ಪಕ್ಷ 4 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಮುಂಚಿತವಾಗಿಯೇ ಊಟ ಮಾಡಿರಬೇಕು.
- ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವಾಗ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಭಾಗವು ಖಾಲಿಯಿರಲಿ. 15 ನಿಮಿಷ ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಿರಿ.

**ಉಡುಪು ಮತ್ತು ತೊಡಿಗೆಗಳು :**

- ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವಾಗ ಸಡಿಲವಾದ, ಹತ್ತಿಯ ಉಡುಪು ಧರಿಸಿ.
- ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವಾಗ ಬಿಗಿಯಾದ ಉಡುಪನ್ನು ಧರಿಸಬೇಡಿ. ಶರೀರದ ಚಲನೆಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿರುವಂತೆ ತೆಳುವಾದ ಉಡುಪುಗಳನ್ನು ತೊಟ್ಟು ಮಾಡುವುದು ಸೂಕ್ತ.
- ಬಿಗಿಯಾದ ಉಡುಪನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವಾಗ ರಕ್ತ ಸಂಚಾರವು ಸರಾಗವಾಗಿ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ ಹಾಗೂ ಆಸನಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಕೂಡ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಆಯಾಪ್ರದೇಶ, ಕಾಲ ಮತ್ತು ಅನುಕೂಲಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಉಡುಪು ಧರಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತ.

**ಶಾರೀರಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮ (ಆಟಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಂತೆ):**

- ಯಾವುದೇ ಆಸನವನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಪದೇ ಪದೇ ಅದನ್ನೇ ಪುನಃ ಮಾಡಬೇಡಿ.
- ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಮನಸ್ಸು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಆಸನಾಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿಯೇ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾಗಿರಲಿ.
- ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಎರಡು ಆಸನಗಳಿಂದ ರೋಗ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆಯೆಂದು ತಿಳಿದು ಮಿತಿಮೀರಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಮಾಡಬೇಡಿ. (ಅಮೃತವೆಂದು ಅತಿಯಾಗಿ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿದರೆ ಅದೇ ವಿಷವಾಗಿ ಮಾರ್ಪಾಡಾಗುತ್ತದೆ) ಎಷ್ಟು ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆಯೇ ಅಷ್ಟನ್ನು ಮಾತ್ರ ಮಾಡಿ.

ಅಭಿಮಾನವಿಲ್ಲದವರಿಗೆ ಹಣವಿದ್ದರೇನು, ಆಯುಷ್ಯವಿದ್ದರೇನು ?

- ಯೋಗಾಸನ, ಕರಾಟೆ, ಜಿಮ್, ಏರೋಬಿಕ್ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಮಾಡಬೇಡಿ.
- ಆಸನಗಳನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಅವಸರವಾಗಿ, ವೇಗವಾಗಿ ಮಾಡಬಾರದು.
- ಒಂದು ಆಸನವನ್ನು ಮಾಡಿದ ಅನಂತರ ಮತ್ತೊಂದು ಆಸನವನ್ನು ಆರಂಭಿಸುವ ಮೊದಲು ಕನಿಷ್ಠ 15 ರಿಂದ 20 ಸೆಕೆಂಡುಗಳು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಯಾವುದೇ ಆಸನವನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ಆಸನಗಳ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇರಬಾರದು.

#### ಉಸಿರಾಟ:

- ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವಾಗ ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ಉಸಿರನ್ನು ಬಿಗಿ ಹಿಡಿಯಬೇಡಿ ಮತ್ತು ವೇಗವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡಬೇಡಿ.
- ಉಚ್ವಾಸ, ನಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಾ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ.
- ಯಾವಾಗಲೂ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಮೂಗಿನಿಂದಲೇ ನಡೆಸಬೇಕು, ಬಾಯಿಂದ ಉಸಿರಾಡಬಾರದು. ಆಸನ ಮಾಡುವ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿರುವಂತೆ ಉಸಿರಾಟ ಮಾಡಿ.

#### ಕಣ್ಣುಗಳು:

- ಹೊಸದಾಗಿ ಆಸನಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವಾಗ, ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತೆರೆದಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಆಸನದ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಕು.
- ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡುವಾಗ ಕಣ್ಣನ್ನು ಮುಚ್ಚಬೇಡಿ, ಏಕೆಂದರೆ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡುವಾಗ ಆಗುವ ತಪ್ಪನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಎದುರಿಗೆ ಮಾಡುವ ಶಿಕ್ಷಕರನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತ ಮಾಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸವಾದ ಅನಂತರ ಕಣ್ಣನ್ನು ಮುಚ್ಚಿದರೂ ಉಸಿರಾಟದ ಏರಿಳಿತಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತ.
- ಕಣ್ಣನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವಾಗ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಬೇಡಿ.

#### ಆಹಾರ ನಿಯಮ :

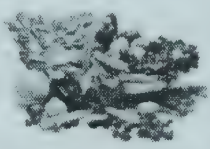
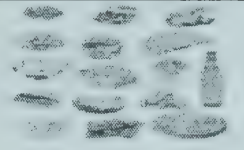

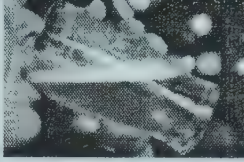



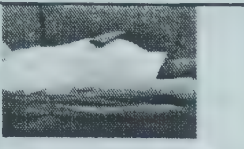
##### ಆಹಾರ:

- ಖಾಲಿಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು.
- ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದಷ್ಟು ನೀರು, ಅನಿವಾರ್ಯವಾದರೆ ಲಘು ಪಾನೀಯ ಸೇವಿಸಬಹುದು.
- ಉಪಾಹಾರ ಸೇವಿಸಿದ ಎರಡು ಗಂಟೆಯ ನಂತರ, ಊಟ ಮಾಡಿದ ಕನಿಷ್ಠ ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆಯ ನಂತರ ಅಭ್ಯಾಸ ಆರಂಭಿಸಬೇಕು.
- ಸಾತ್ವಿಕ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಸೇವನೆಯು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿದೆ.
- ರಾಜಸಿಕ ಮತ್ತು ತಾಮಸಿಕ ಆಹಾರವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣ ಮಾಡಿರಿ.

ಸದಾ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮಹಾಮಹಾ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು.



- ಆಹಾರವನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಜಗಿದು ತಿನ್ನಬೇಕು.
- ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರವು ಬಹಳ ಬಿಸಿಯಾಗಿರಬಾರದು ಮತ್ತು ಅತಿಯಾಗಿ ತಂಪಾಗಿರಬಾರದು. ಏಕೆಂದರೆ ಅತಿಯಾದ ಬಿಸಿ ಮತ್ತು ತಂಪು ಆಹಾರ ಜೀರ್ಣಾಂಗಗಳನ್ನು ಘಾಸಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.
- ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವಾಗ ಮಧ್ಯಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು. ಆಹಾರ ಸೇವನೆಗಿಂತ 10 ನಿಮಿಷ ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಮತ್ತು 10 ನಿಮಿಷ ಅನಂತರ ನೀರನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದು.
- ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಮಾಡುವಾಗ ಟಿ.ವಿ ನೋಡುತ್ತ, ಹೆಚ್ಚು ಮಾತನಾಡುತ್ತ, ಓದುತ್ತ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬಾರದು.

ಮರಳಿ ಪ್ರಕೃತಿಗೆ RETURN TO NATURE		
ಕ್ರ.ಸಂ	ವಿವರಗಳು	ಸರಿ/ತಪ್ಪು
1	ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾದ ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ಬಳಸಿ. Eat Plenty of Fruits & Vegetables grown Naturally	 ✓
2	ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿದ ಮತ್ತು ಮಸಾಲೆ ಹಾಗೂ ಇತರೆ ಆಹಾರಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಿ. Avoid Junk Food, Oily & Spicy Food and Un Natural Forms of Diet	 ✗
3	ತಾಜಾ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಹಾಗೂ ನೀರನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸಿ. Drink Plenty of Water, Fresh Fruit Juices	 ✓
4	ಮದ್ಯಪಾನ, ಅಮಲೇರಿಸುವಂತಹ ಮಾದಕವಸ್ತುಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಿ. Avoid Aerated drinks & step Alcohol and other intoxicants	 ✗
5	ನಿತ್ಯ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಶಾಂತಿ ಹಾಗೂ ನೆಮ್ಮದಿ ತರುತ್ತದೆ. Prayer and Meditation Everyday keeps the Mind, Calm & Peaceful	 ✓
6	ಆತುರತೆ ಮತ್ತು ಒತ್ತಡಮಯ ಜೀವನದಿಂದ ದೂರವಿರಿ. Avoid Anxiety and Stressful Living	 ✗
7	ನಿಯಮಿತ ವೇಗ ನಡಿಗೆ ಹಾಗೂ ಯೋಗಭ್ಯಾಸ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಆರೋಗ್ಯವಂತರನ್ನಾಗಿಸುತ್ತದೆ. Regular Brisk Walk and Yoga keeps You Healthy	 ✓
8	ಸೋಮಾರಿ ಮತ್ತು ಮೈಗಲೆತನ ನಿಲ್ಲಿಸಿ. Stop being Lazy and Lethargic	 ✗



## ವಿಶೇಷ ಸೂಚನೆಗಳು

ಆಸನ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಯಾವಾಗ ಮಾಡಬಾರದು:

- ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಸ್ನಾನಮಾಡಿದ ಅನಂತರ ಹಾಗೂ ಸೂರ್ಯಸ್ನಾನದ ಅನಂತರ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಾರದು.
- ತಲೆನೋವು, ಕಿವಿನೋವು, ಹಲ್ಲುನೋವು, ಹೃದಯದ ತೊಂದರೆ ಇರುವವರು ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಾರದು. ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆದು ಅನಂತರ ಮಾಡಿರಿ.
- ತೀಕ್ಷ್ಣವಾದ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಚಳಿಯಲ್ಲಿ ಆಸನ ಮಾಡಬಾರದು.
- ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾದವರು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯಂತೆ ಆಸನಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡಿ.
- ಆರು (6) ವರ್ಷದ ಒಳಗಿನ ಮಕ್ಕಳು, ಸಾಮಾನ್ಯ ಬಲಹೀನತೆ, ಪ್ರಜ್ಞಾಹೀನ ಸ್ಥಿತಿಯವರೂ ಕೂಡ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆದು ಯೋಗಾಸನ ಮಾಡಿ.

ಸ್ತ್ರೀಯರು:

- ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಮಾತೆಯರು (ಮಾಸಿಕಯುತು) ರಜಸ್ವಲೆಯರಾದಾಗ ಆಸನಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಾರದು.
- ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಕಠಿಣವಾದ ಆಸನಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು.
- ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಮುಂದೆ ಬಾಗುವ ಆಸನಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು. ಸಲಕರಣೆಸಹಿತ ಮಾಡುವುದು ಉತ್ತಮ.
- ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಪಡೆದು ಅನಂತರ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿರಿ.
- ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಸ್ತ್ರೀಯರು ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಮತ್ತು ಅಧಿಕ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ತೊಂದರೆಗಳಿದ್ದರೆ ಜಾನುಶೀರ್ಷಾಸನ, ಉಪವಿಷ್ಣುಕೋನಾಸನ, ಬದ್ಧಕೋನಾಸನ, ಪಶ್ಚಿಮೋತ್ಥಾನಾಸನ, ಮಕರಾಸನಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಹುದು.
- ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳು/ಮಹಿಳೆಯರು ಮಾಸಿಕ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿದಾಯಕವಾಗಿ ಆಸನಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡಿ.
- ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಭಸ್ತಿಕ, ಕಪಾಲಭಾತಿ, ಕುಂಭಕಸಹಿತ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡಬಾರದು.
- ನಾಡಿಶೋಧನ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನವನ್ನು ನಿತ್ಯ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆ:

- ದಂಪತಿಗಳು ರಾತ್ರಿ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ಅನಂತರ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿದ ಅನಂತರ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದು ಸೂಕ್ತ.
- ರಾತ್ರಿ ವ್ಯಯವಾದ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಶರೀರ ಮನಸ್ಸುಗಳ ಜಡತ್ವವು ನಿವಾರಣೆಯಾಗಿ ಲವಲವಿಕೆ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ:

- ಅನಾರೋಗ್ಯವಿದ್ದಾಗ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಾರದು. ಅವರವರ ದೇಹಕ್ಷಮತೆಗನುಗುಣವಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡತಕ್ಕದ್ದು.

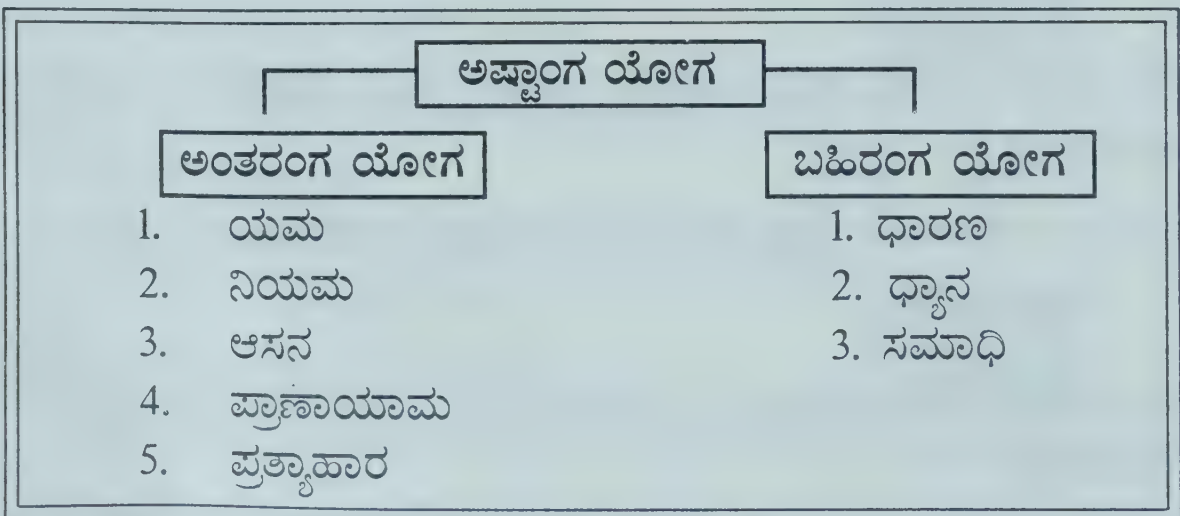


## ಯೋಗ ಶಿಕ್ಷಕರು ಪ್ರಧಾನವಾಗಿ ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು:

- ಸಮರ್ಥ ಶಿಕ್ಷಕರು ತಾವು ಬಯಸಿದಂತೆ ತಮ್ಮನ್ನು ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲರು. ಅನ್ಯರನ್ನೂ ರೂಪಿಸಬಲ್ಲರು. ತಾವೂ ಕಲಿತು ಇತರರ ಹಿತಕ್ಕಾಗಿ ಕಲಿಸುವವರೇ ನಿಜವಾದ ಶಿಕ್ಷಕರು.
- ಶಿಕ್ಷಕರ ನಡವಳಿಕೆ ಮತ್ತು ಮನೋಭಾವಗಳು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಕಲಿಕೆಯ ಮೇಲೆ ನೇರ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವುದರಿಂದ ಕಲಿಕೆಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕರ ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆ ಹೆಚ್ಚು.
- ಯೋಗಾಸನ ಕಲಿಸುವ ಶಿಕ್ಷಕರು ತಮ್ಮ ಶಿಕ್ಷಣ ವಿಧಾನವನ್ನು ಕೆಳಗಿನ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.
- ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವಾಗ ಶ್ವಾಸಕ್ರಿಯೆ, ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರ, ಆಸನಾಭ್ಯಾಸ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನ, ಈ ಕ್ರಮದಂತೆ ಮಾಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.
- ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿರುವ ಯಾವುದೇ ಆಸನವನ್ನು ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡದೇ ನುರಿತ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆದು ಅನಂತರ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿರಿ.
- ಶಿಕ್ಷಕರು ತಮ್ಮ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸವನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ನಡೆಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಎಷ್ಟೇ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೂ ತರಗತಿಗೆ ಬರುವ ಮೊದಲು ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಅಂಶಗಳ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಪೂರ್ವ ತಯಾರಿ ಮಾಡಬೇಕು.

## ಸಲಹೆಗಳು:

1. ಬೆನ್ನು ನೇರವಾಗಿಟ್ಟು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ.
2. ಎರಡು ಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಸಮನಾಗಿ ಭಾರ ಬಿಟ್ಟು ನಿಲ್ಲಿರಿ.
3. ಕೈ ಮತ್ತು ಕಾಲುಗಳೆರಡನ್ನೂ ಸಡಿಲಿಸಿ ನೇರವಾಗಿ ಮಲಗಿ.
4. ಊಟ ಮಾಡುವ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಿರಿ.
5. ಬರೆಯುವಾಗ ಬೆನ್ನು ನೇರವಾಗಿರಲಿ. ತೀರಾ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿ ಬರೆಯಬಾರದು.
6. ಉಸಿರಾಟ ನಡೆಸುವಾಗ ಬಾಯಿಯಿಂದ ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ಉಸಿರಾಡಬೇಡಿ, ಆದಷ್ಟು ಮೂಗಿನಿಂದಲೇ ಉಸಿರಾಡಿ.
7. ಬೆಳಗಿನ ನಿತ್ಯ ಕರ್ಮವನ್ನು ಮುಗಿಸಿ, ಸ್ನಾನಮಾಡಿ ಅನಂತರ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.
8. ಎದ್ದಾಕ್ಷಣ ಶುದ್ಧ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದು ಉತ್ತಮ.
9. ನಿಗದಿತ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಸಾತ್ವಿಕ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ.



## ಅಧ್ಯಯನ :

- ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದುವುದು, ಶರೀರ ರಚನೆ ಮತ್ತು ಅದರ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿಯುವುದು.
- ಕಲಿತವರೊಡನೆ, ತಜ್ಞರೊಡನೆ ಚರ್ಚಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ತಮ್ಮ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ಕಲಿಸುವ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜ್ಞಾನವಿದ್ದಾಗ ಕಲಿಸುವಿಕೆ ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ, ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ.

## ಯೋಜನೆ :

- ತಮ್ಮ ಕಾಲಾವಕಾಶಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಯೋಜನೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನ ಅಥವಾ ಹದಿಹರೆಯದವರಿಗೆ ಯಾವ ರೀತಿಯ ಆಸನ ಮಾಡಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಪೂರ್ವಯೋಜನೆಯಿದ್ದಾಗ ಸಮಯ ಸದುಪಯೋಗವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಅಂದಿನ ತರಗತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಎಂದರೆ ಆಸನಗಳ ಕ್ರಮ, ಸಂಖ್ಯೆ, ನೀಡಬೇಕಾದ ವಿವರ ಇವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟತೆಯಿರಬೇಕು.

## ಅಭ್ಯಾಸ :

### ತಾತ್ತ್ವಿಕ (Theory) :

ತಾವು ಮಾಡಿಸುವ ಆಸನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಣೆ ನೀಡುವಷ್ಟು ತಾತ್ತ್ವಿಕ ಜ್ಞಾನ ಇರಬೇಕು. ಬಹಳ ಜನರಿಗೆ ಯೋಗ ಎಂದರೆ ಆಸನಾಭ್ಯಾಸ ಮಾತ್ರ ಎನ್ನುವ ಕಲ್ಪನೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಯೋಗವೆಂದರೆ ಕೇವಲ ಆಸನ ಅಭ್ಯಾಸವಲ್ಲ. ಅಷ್ಟಾಂಗಯೋಗದಲ್ಲಿ ಮೂರನೆಯ ಅಂಗ ಆಸನವಾಗಿದೆ.

ಶಾರೀರಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ತನ್ಮೂಲಕ ಉನ್ನತ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಲು ಇದು ಒಂದು ಆಯಾಮ ಎಂದು ತಿಳಿಸುವಷ್ಟು ಜ್ಞಾನವಿರಬೇಕು. ಆಸನಗಳ ಹೆಸರು, ಅವುಗಳ ಉಚ್ಚಾರಣೆ, ಪರಿಣಾಮ, ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಈ ಎಲ್ಲದರ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವಿರಬೇಕು.

### ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ (Practice):

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ವಯಸ್ಸು, ದೇಹಧರ್ಮ ಮತ್ತು ಮನೋಧರ್ಮಕ್ಕೆ ಹೊಂದುವಂತೆ ಆಸನಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡು ತಾನು ಮೊದಲು ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡಿ ಅನಂತರ ಕಲಿಸಿದಾಗ ಕಲಿಯುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

#### 1. ಸಮಯಪಾಲನೆ :

- ನಿಗದಿತ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಶಿಕ್ಷಕರ ಹಾಜರಿ,
- ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಮಾದರಿ. “ಯಥಾ ಗುರುಃ ತಥಾ ಶಿಷ್ಯಃ”

#### 2. ಯೋಗ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕರ ಪಾತ್ರ :

ಧೈರ್ಯ, ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಹಾಗೂ ಸ್ಪಷ್ಟ ಮತ್ತು ದೃಢವಾಣಿ ಇರಬೇಕು. ಮೇಲೆ ಸೂಚಿಸಿರುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಕ್ರಮಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಪೂರ್ವ ತಯಾರಿಯಿದ್ದಾಗ ಆತ್ಮ ವಿಶ್ವಾಸ ಹಾಗೂ ಧೈರ್ಯ ಎರಡೂ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಸ್ಪಷ್ಟ ಹಾಗೂ ದೃಢವಾಣಿಯೂ ಮಿಳಿತವಾಗಿ ಇದರೊಂದಿಗೆ ಆತ್ಮೀಯತೆಯ ಸೆಲೆಯಿದ್ದಾಗ ಶಿಕ್ಷಕರು



ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಛಾಪು ಮೂಡಿಸಿ ಎಂತಹ ಕ್ಲಿಷ್ಟಕರವಾದ ಆಸನವನ್ನೂ ಸುಲಭವಾಗಿ ಮಾಡುವಂತೆ ಆಸಕ್ತಿ ಮೂಡಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಫಲಗೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

### ಅ. ವಿವರಣೆ

ಯೋಗ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕರು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಮೂರು ಅಂಶಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನಹರಿಸಬೇಕು. ಆಸನಗಳ ಕುರಿತು ವಿವರಣೆಯನ್ನು ನೀಡುವಾಗ, ದೀರ್ಘವಾಗಿರದೆ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿದ್ದು, ಸುಲಭವಾಗಿ ಅರ್ಥವಾಗುವಂತಿದ್ದು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಲು ನಿತ್ಯಬಳಕೆಯ ಪದಗಳನ್ನು, ದೃಷ್ಟಾಂತಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

### ಉದಾಹರಣೆಗೆ:

ಅ) ಉಷ್ಣಾಸನ - ಒಂಟೆ ಡುಬ್ಬದ ಹಾಗಿರುವ ಭಂಗಿ ಎಂದು ಹೇಳುವುದು.

ಆ) ತ್ರಿಕೋನಾಸನ-ತಲೆ, ಕೈ, ಕಾಲು-ಮೂರೂ ತ್ರಿಭುಜಾಕಾರದ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿರಬೇಕು ಎಂದು ಹೇಳುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ. ಇದರಿಂದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಯೋಗಾಸನದ ಹೆಸರು ಮತ್ತು ಭಂಗಿ ಎರಡನ್ನೂ ಸುಲಭವಾಗಿ ಅರ್ಥೈಸಿ ಅಭ್ಯಸಿಸಬಹುದು ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆ ಶಿಕ್ಷಕರಿಗೆ ದೃಢವಾಗುತ್ತದೆ.

### ಆ. ಪ್ರಾತ್ಯಕ್ಷಿಕೆ (Demonstration):

ಆಸನಗಳ ಅಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ವಿವರಣೆ ನೀಡುವುದು ಒಂದು ಭಾಗವಾದರೆ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾಗಿ ಮಾಡಿ ತೋರಿಸುವುದು ಇನ್ನೊಂದು ಭಾಗ. ದೃಶ್ಯ-ಶ್ರವಣ (Audio Visual) ಮಾಧ್ಯಮ ಮನಃಪಟಲದಲ್ಲಿ ಬಹಳಕಾಲ ಉಳಿಯುವುದರಿಂದ ಆಸನ ಪ್ರದರ್ಶನ ಬಹುಮುಖ್ಯ. ಶಿಕ್ಷಕರ ಜ್ಞಾನ, ಪರಿಣತಿ ಮತ್ತು ಕಲಿಯುವವರ ದೇಹಧರ್ಮ ಹಾಗೂ ಮನೋಧರ್ಮವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಶಿಕ್ಷಣ ನೀಡುವ ಕಲೆ ಅವಶ್ಯಕ.

### ಇ. ಗಮನಿಸುವಿಕೆ ತಿದ್ದುವಿಕೆ (Observation - Correction):

ಆಸನಗಳ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸುವಾಗ ಪ್ರತಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಪ್ರತಿ ಭಂಗಿಯನ್ನೂ ನೋಡಿ ಗ್ರಹಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಶಿಕ್ಷಕನಿಗಿದ್ದಾಗ ತಿದ್ದುವ ಕೆಲಸ ಸುಗಮವಾಗುತ್ತದೆ. ಸೂಚನೆಗಳ ಪಾಲನೆಯಲ್ಲೋ, ನಿಲುವಿನಲ್ಲೋ, ಭಂಗಿಯಲ್ಲೋ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅವರನ್ನು ತಿದ್ದುವ ಮೂಲಕ ಹೆಚ್ಚು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ನಿರಂತರವಾಗಿ ತೊಡಗುವಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು.

### 3. ಯೋಗ ತರಗತಿಯ ಅನಂತರ :

ಕುಶಲ ಸಂಭಾಷಣೆಯ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಸಂಗ್ರಹಕ್ಕೆ ಒಂದು ಮಾರ್ಗ ಹಾಗೂ ಸಂಶಯ ನಿವಾರಣೆಯನ್ನು ಸುಲಭ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ತನ್ಮೂಲಕ ಯೋಗ ವಿದ್ಯೆ ಎಲ್ಲೆಡೆ ಹರಡಲು, ಬೆಳೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

### 4. ಆತ್ಮಾವಲೋಕನ :

ತನ್ನ ಅಂದಿನ ತರಗತಿಯ ನಿರ್ವಹಣೆಯ ಬಗ್ಗೆ, ಆಸನಗಳ ಪ್ರದರ್ಶನದ ಬಗ್ಗೆ, ನೀಡಿದ ವಿವರಣೆಯ ಬಗ್ಗೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ತಾನು ನಿಂತು ವಿಮರ್ಶಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ಯಶಸ್ಸಿನ ಹಾದಿ ಸುಗಮವಾಗುತ್ತದೆ.

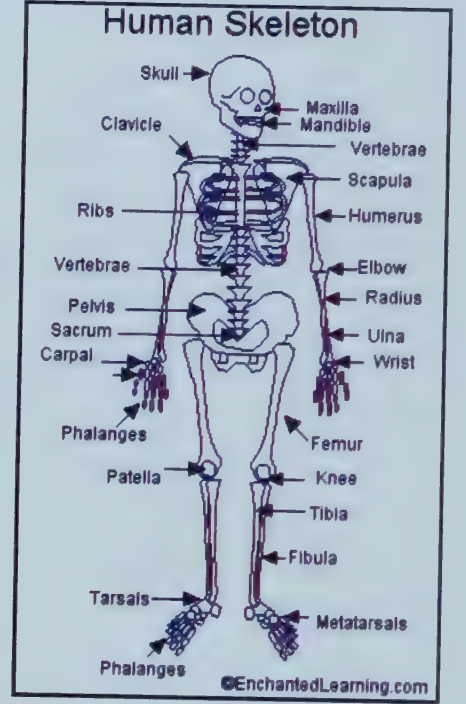
ಯಾವುದು ತನ್ನ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಒಗ್ಗುವುದಿಲ್ಲವೋ ಅದನ್ನು ಬೇರೆಯವರ ವಿಷಯದಲ್ಲಿಯೂ ಮಾಡಬಾರದು.

## ಮಾನವ ದೇಹದ ಹಲಿಜಯ

ಮಾನವ ದೇಹವು ಅತ್ಯಂತ ಸಂಕೀರ್ಣ ರಚನೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು ಸುಮಾರು 60 ಬಿಲಿಯನ್ ಜೀವಕೋಶಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದೆ. ದೈಹಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳೆಲ್ಲಾ ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿರಲು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಅಥವಾ ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಸಹಕಾರವಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಈ ಎಲ್ಲ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು ಸೂಕ್ತವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಲೇಬೇಕು. ಈ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ ಅತ್ಯವಶ್ಯ. ಈ ವಿವಿಧ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳ ಕುರಿತ ಕಿರು ವಿವರಣೆಯು ಇಲ್ಲಿದೆ. ದೇಹದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು

### 1. ಅಸ್ತಿ ಪಂಜರ ವ್ಯೂಹ Human Skeleton :

- ಮೂಳೆ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಭಾಗ.
- ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಒಂದು ಆಕಾರ, ರೂಪ ಮತ್ತು ದೃಢತೆಯನ್ನು ಮೂಳೆಗಳು ಕೊಡುತ್ತವೆ.
- ಮಿದುಳು, ಹೃದಯ, ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಂತಹ ಮೃದುವಾದ ಅಂಗಗಳಿಗೆ ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನೂ ಮೂಳೆಗಳು ನೀಡುತ್ತವೆ.
- ದೇಹದ ಚಲನೆಯಲ್ಲೂ ಅವು ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತವೆ.
- ಕಾಲುಗಳು, ಕೈಗಳು ಮತ್ತು ದೇಹದ ಪ್ರಮುಖ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಮೂಳೆಗಳು ಆಸರೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ.



ಈ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಿಂದಾಗಿ ನಾವು ಭೂಮಿಯ ಗುರುತ್ವಾಕರ್ಷಣೆಯ ಸೆಳೆತದ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ನಿಲ್ಲುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

- ಮಾನವ ದೇಹದಲ್ಲಿ 206 ಮೂಳೆಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳೆಲ್ಲಾ ಕೂಡಿ ಅಸ್ತಿಪಂಜರವಾಗುತ್ತದೆ. ಮೂಳೆಗಳು ಕೂಡಿಕೊಂಡಿರುವ ಸ್ಥಳಗಳಿಗೆ ಕೀಲುಗಳೆನ್ನುತ್ತಾರೆ.

### 2. ಸ್ನಾಯುಗಳ ವ್ಯೂಹ

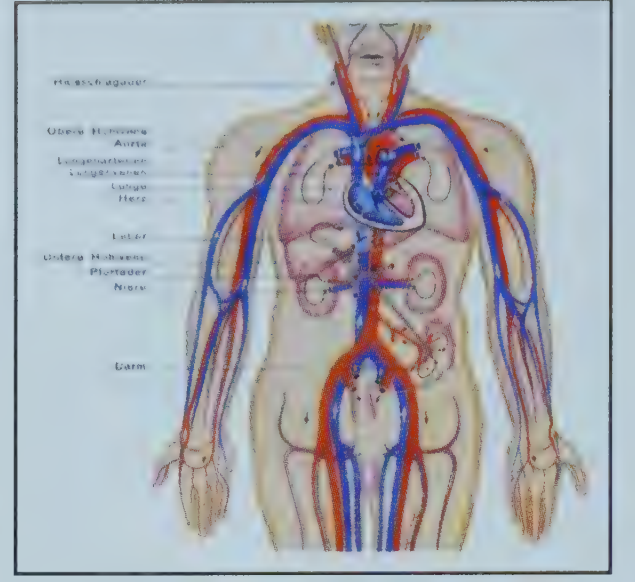
- ಇದು ದೇಹಕ್ಕೆ ಬಲ ಮತ್ತು ನಮ್ರತೆ ಕೊಡುತ್ತದೆ.
- ದೇಹದ ಹಲವಾರು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಸ್ನಾಯು ಸಂಕೋಚನ ಮತ್ತು ವಿಕಸನವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿವೆ.
- ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟು 600ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಸ್ನಾಯುಗಳಿವೆ.



ತಾನು ಮಾಡಿದ ಒಳ್ಳೆಯ ಅಥವಾ ಕೆಟ್ಟ ಕೆಲಸಗಳಿಗೆ ತನ್ನ ಆತ್ಮವೇ ಸಾಕ್ಷಿ.

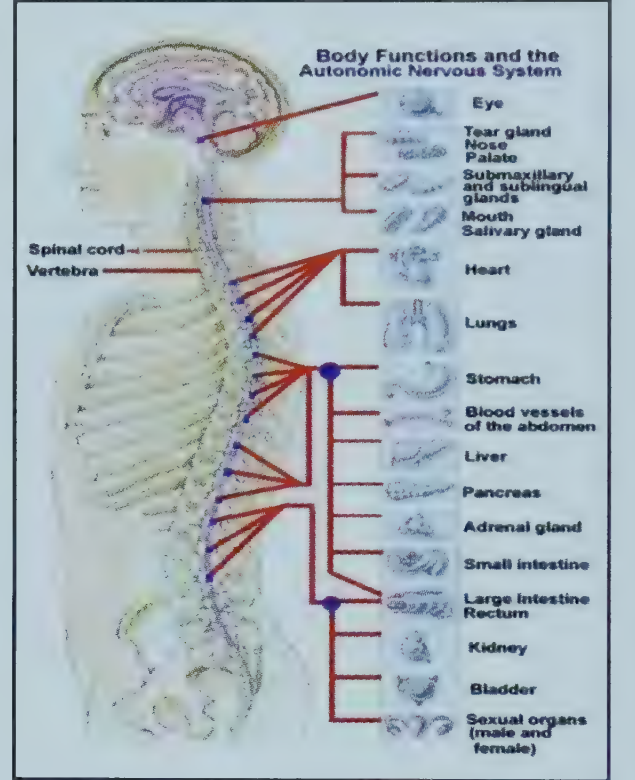


- ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡು ವಿಧ. ಒಂದು ನೇರವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಇಚ್ಛೆಯಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ “ಇಚ್ಛಾ ಸ್ನಾಯುಗಳು” ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಕೈಕಾಲುಗಳು, ಕುತ್ತಿಗೆ, ಸೊಂಟ, ಕಣ್ಣು ರೆಪ್ಪೆಗಳನ್ನು ಆಡಿಸಲು ನೇರವಾಗುವ ಸ್ನಾಯುಗಳು.
- ಇನ್ನೊಂದು “ನಯವಾದ ಸ್ನಾಯುಗಳು” (ಸ್ಮೂಥ್ ಮಸಲ್ಸ್) ಇವು ನಮ್ಮ ನೇರ ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಲ್ಲದೆ, ತಮ್ಮಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾವೇ, ಸ್ವಯಂ ಚಾಲಿತವಾಗಿ, ನಿರಂತರವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಹೃದಯದ ಸ್ನಾಯುಗಳು, ಜಠರ ಮತ್ತು ಕರುಳುಗಳ ಬಿತ್ತಿಯ ಸ್ನಾಯುಗಳು, ಶ್ವಾಸನಾಳ ಮತ್ತು ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಸ್ನಾಯುಗಳು.



### 3. ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನ ವ್ಯವಸ್ಥೆ Blood Circulation :

- ರಕ್ತವು ಆಮ್ಲಜನಕ, ನೀರು ಮತ್ತು ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ದೇಹದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೂ ಪೂರೈಸುತ್ತದೆ.
- ಜೀವಕೋಶಗಳಲ್ಲಿನ ಬದಲಾವಣೆ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಂದ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುವ ವ್ಯರ್ಥ ಪ್ರದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜೀವಕೋಶಗಳಿಂದ ಅದು ಹೊರಗೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುತ್ತದೆ.
- ಹೃದಯವು ರಕ್ತವನ್ನು ಸದಾ ಚಲಿಸುತ್ತಿರುವಂತೆ ಮತ್ತು ದೇಹದ ಮೂಲೆ ಮೂಲೆಗಳಿಗೆ ತಲುಪುವಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ದೇಹದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಂಗಕ್ಕೆ ರಕ್ತವನ್ನು ಕೊಂಡೊಯ್ಯಲು ಮತ್ತು ರಕ್ತವನ್ನು ಅಲ್ಲಿಂದ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಮರಳಿ ತರಲು ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಸಹಕರಿಸುತ್ತವೆ.
- ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ರಕ್ತನಾಳಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಒಂದರ ಹಿಂದೊಂದರಂತೆ ಸಾಲಾಗಿ ಜೋಡಿಸಿದರೆ ಅವುಗಳ ಒಟ್ಟು ಉದ್ದ 12,000 ಮೈಲುಗಳಿಗಿಂತ (19200ಕಿಮೀ) ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.



### 4. ನರಮಂಡಲ Nervous System:

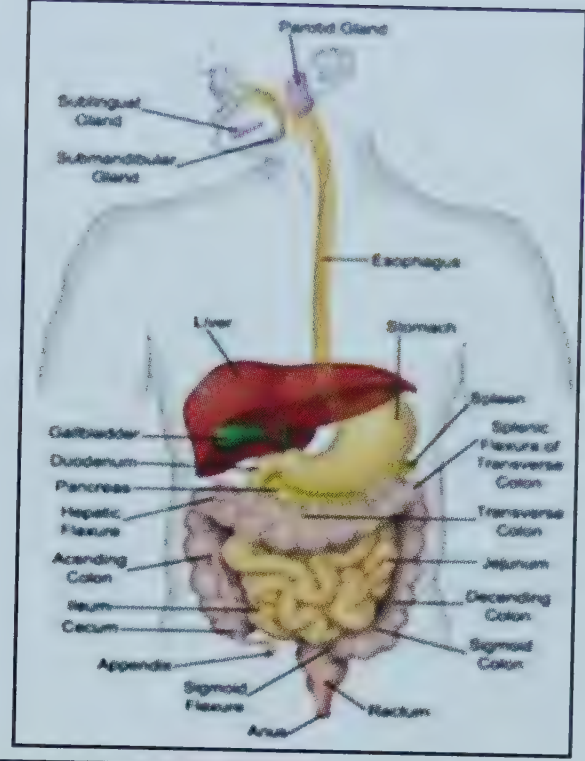
- ಇದು ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಸಹಯೋಜನಕರವಾಗಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.
- ಎಲ್ಲಾ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ನೆನಪಿಸುವ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ನಮ್ಮ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕ್ರಿಯೆ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗೆ ಮಿದುಳು ಕಾರಣ.

ಸಜ್ಜನರ ವ್ಯವಹಾರ ಮೋಡದಂತೆ. ಅವರು ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಕೊಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.



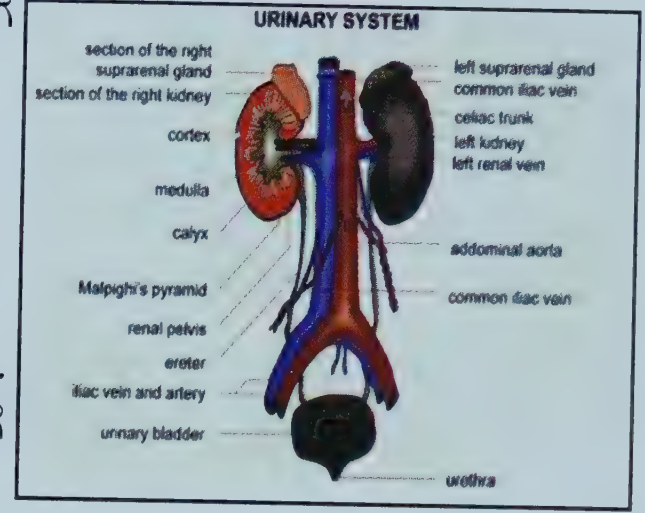
## 5. ಪಚನಮಂಡಲ Digestive system:

- ಆಹಾರದಲ್ಲಿರುವ ಸಂಕೀರ್ಣ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಇದು ಒಡೆದು ಸರಳ ರಾಸಾಯನಿಕ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನಾಗಿಸುತ್ತದೆ.
- ಪೋಷಕಗಳು ಅಪಶೋಷಣೆಗೊಂಡು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳಲ್ಪಟ್ಟು ಜೀವಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಕೋಶಗತ ಹೊಂದುತ್ತವೆ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಬೆರೆಯುತ್ತದೆ. ವ್ಯರ್ಥ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಹೊರಬಂದು ಮಲವಾಗಿ ವಿಸರ್ಜನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.



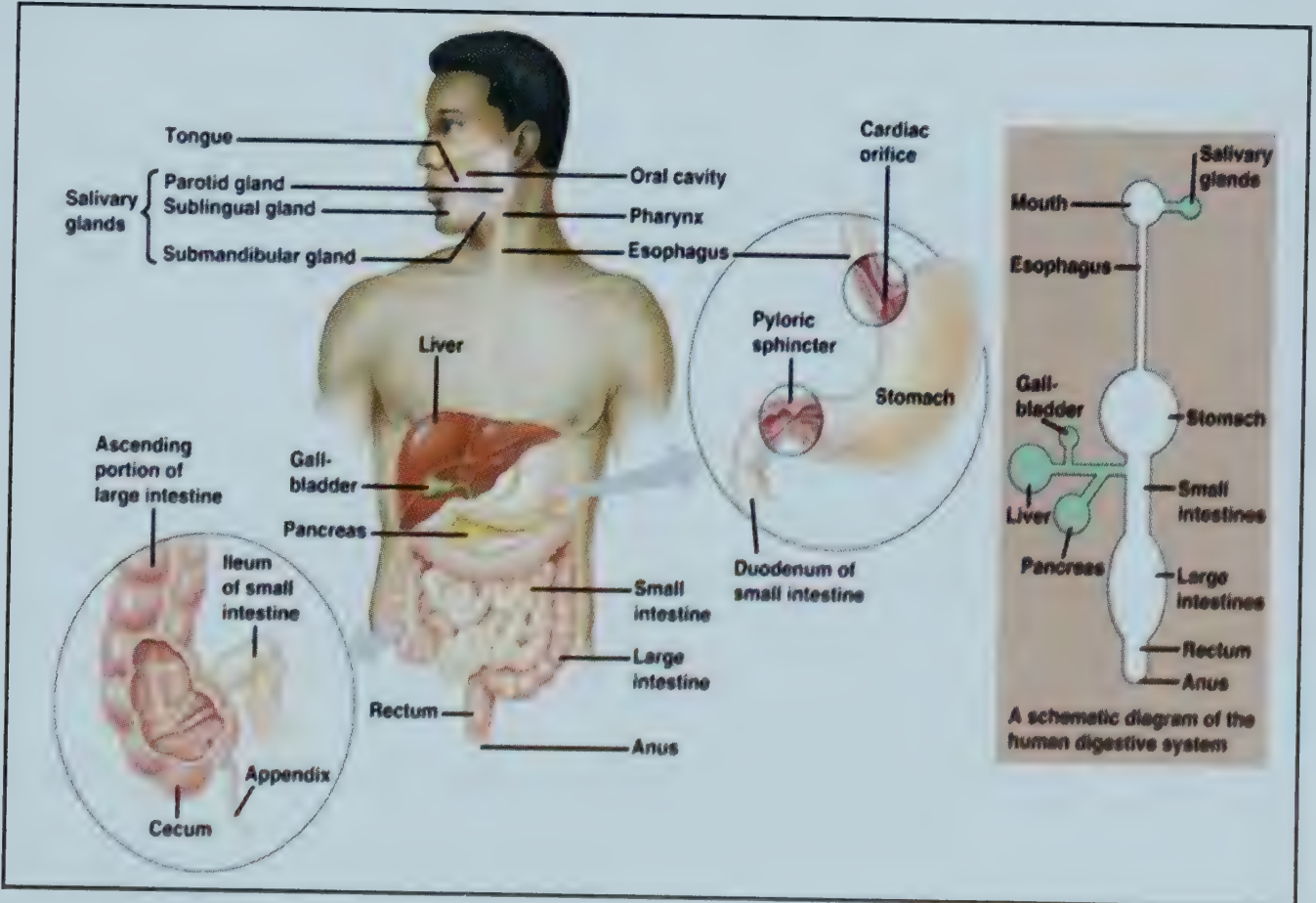
## 6. ಮೂತ್ರಜನಕಾಂಗ ವ್ಯವಸ್ಥೆ Urinary System :

- ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳು ರಕ್ತವನ್ನು ಸೋಸಿ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ನೀರು ಮತ್ತು ಲವಣಗಳು ದೇಹದಿಂದ ಹೊರಹೋಗದಂತೆ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ.
- ತ್ಯಾಜ್ಯವಸ್ತುಗಳು ಮತ್ತು ವಿಷವಸ್ತುಗಳು (ಟಾಕ್ಸಿನ್ಸ್) ಮೂತ್ರದೊಂದಿಗೆ ಹೊರಗೆ ಹೋಗುತ್ತವೆ.



## 7. ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆ :

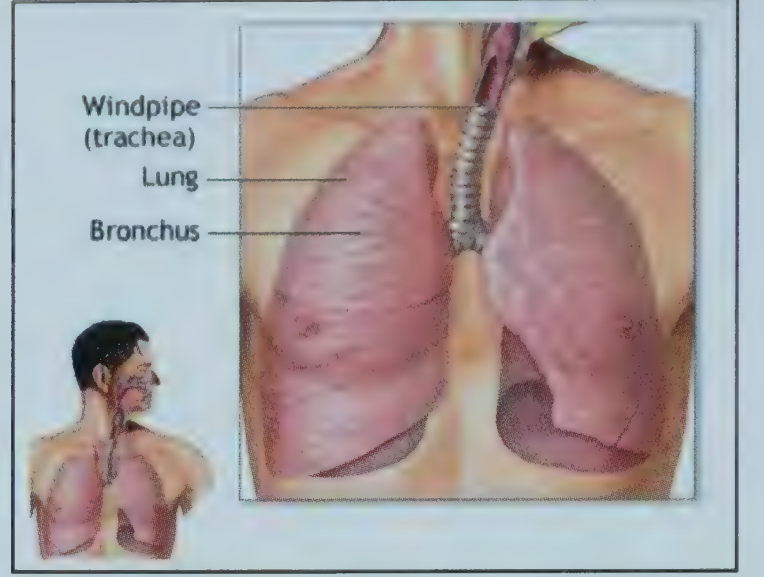
- ಇದು ಗಂಡು ಮತ್ತು ಹೆಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿರುತ್ತವೆ.
- ಮಾನವನ ಸಂತತಿಯ ಮುಂದುವರಿಕೆಗೆ ಇದು ಅತ್ಯಂತ ಅವಶ್ಯ. ಪುರುಷನಲ್ಲಿರುವ ವೀರ್ಯಾಣ ಸ್ತ್ರೀಯ ಅಂಡಾಣುವಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆತು ಹೊಸ ಜೀವದ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ.





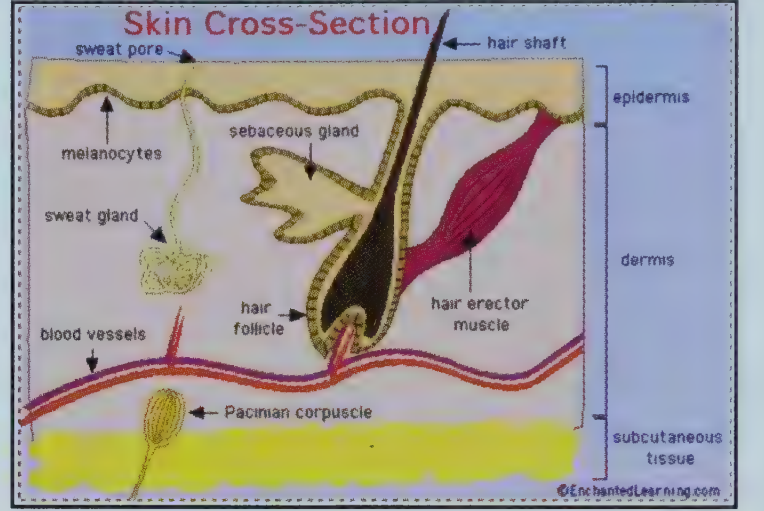
## 8. ಶ್ವಾಸಕ್ರಿಯೆ (ಉಸಿರಾಟ ವ್ಯವಸ್ಥೆ) Respiratory System :

- ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅನಿಲಗಳ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡುವ ಅತಿ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಆವ್ಲಜನಕವನ್ನು ಒಳಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಇಂಗಾಲಾಮ್ಲವನ್ನು ದೇಹದಿಂದ ಹೊರಹಾಕುತ್ತದೆ.
- ರಕ್ತದ ಶುದ್ಧೀಕರಣ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಯ ಉತ್ಪಾದನೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.



## 9. ಚರ್ಮ Skin :

- ದೇಹದ ಅತ್ಯಂತ ಹೊರಭಾಗ.
- ದೇಹವನ್ನು ಸೋಂಕುಗಳಿಂದ ಮತ್ತು ಅತಿನೇರಳೆಯ ಕಿರಣಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ.
- ಚರ್ಮದಲ್ಲಿರುವ ಅಸಂಖ್ಯಾತ ಬೆವರಿನ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಬೆವರನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸಿ ದೇಹದೊಳಗಿನ ಕಶ್ಮಲಗಳನ್ನು ಹೊರಹೋಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ದೇಹದ ತಾಪಮಾನ 98.4 ಡಿಗ್ರಿ ಎಫ್ ಇರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.
- ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳಲ್ಲಿ ಇದೂ ಒಂದು.



## 10. ನಿರ್ನಾಳ ಗ್ರಂಥಿಗಳು:

- ಈ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಸ್ರವಿಸುವ ರಸದೂತಗಳು (ಹಾರ್ಮೋನು) ಶರೀರದ ಎಲ್ಲಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಸಹಯೋಜನಕರವಾಗಿ ನಡೆಯಲು ನೆರವಾಗುತ್ತವೆ.
1. ಪಿಟ್ಯೂಟರಿ : ಮಿದುಳಿನ ಕೆಳ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹೈಪೋಥಲಾಮಸ್ಸಿನೊಂದಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುವ ಚಿಕ್ಕ ಬಟಾಣಿ ಗಾತ್ರದ ತೆಮಡಿಕ (ಪಿಟ್ಯೂಟರಿ) ಗ್ರಂಥಿ. ನರಮಂಡಲಕ್ಕೂ, ನಿರ್ನಾಳ ಗ್ರಂಥಿ ಮಂಡಲಕ್ಕೂ ನಡುವೆ ಒಂದು ಸೇತುವೆಯಾಗಿ ಇರುವುದು. ಈ ಗ್ರಂಥಿ ಮಿದುಳಿನಿಂದ ನೇರವಾಗಿ ಗಮನಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಈ ಗ್ರಂಥಿ ಮಿಕ್ಕ ನಿರ್ನಾಳ ಗ್ರಂಥಿಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಪ್ರಧಾನ ಗ್ರಂಥಿಯಾಗಿದೆ.
  2. ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಮತ್ತು ಪಾರಾ ಥೈರಾಯ್ಡ್ : ನಮ್ಮ ಕುತ್ತಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಶ್ವಾಸನಾಳದ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಗ್ರಂಥಿ ನೆಲೆಸಿದೆ. ಈ ಗ್ರಂಥಿ 'ಥೈರಾಕ್ಸಿನ್' ಎಂಬ ಹಾರ್ಮೋನನ್ನು ಸ್ರವಿಸುತ್ತದೆ.
  3. ಥೈಮಸ್ : ಈ ಗ್ರಂಥಿ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಗೆ ಕಾರಣವಾದ ವಿರೋಧಗುಣವುಳ್ಳ (Antibodies) ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುವ ಒಂದು ಸೀರಂ (Serum) ಗ್ರಂಥಿಯಾಗಿದೆ.
  4. ಅಡ್ರಿನಲ್ : ಅಪಾಯದಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿಕೊಂಡಾಗ ಆ ಕಠಿಣ ಪ್ರಸಂಗವನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ.
  5. ವೃಷಣ : ಗಂಡಸರ ವೃಷಣಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ (Scrotum) ವೃಷಣ (Testes) ನೆಲೆಗೊಂಡಿದೆ. ವೃಷಣವು ವೀರ್ಯಾಣುಗಳನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿಮಾಡುತ್ತದೆ.



## ಯೋಗದ ಪರಿಚಯ

ಯೋಗ ಎನ್ನುವ ಪದ ಸಂಸ್ಕೃತದ ಮೂಲಧಾತುವಾದ “ಯುಜ್” ಎನ್ನುವ ಪದದಿಂದ ಬಂದಿದ್ದು; ಬಂಧಿಸು, ಕೂಡಿಸು, ಸೇರಿಸು, ಚಿತ್ತವನ್ನು ನಿರ್ದೇಶಿಸು, ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸು, ಉಪಯೋಗಿಸು ಮತ್ತು ಆಸಕ್ತಿ ವಹಿಸು ಎನ್ನುವ ಅರ್ಥಗಳನ್ನು ಅದು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಸಂಯೋಜನೆ ಅಥವಾ ಸಂಸರ್ಗ ಎನ್ನುವ ಅರ್ಥವೂ ಇದಕ್ಕೆ ಇದೆ, ಭಗವಂತನ ಇಚ್ಛೆಯೊಂದಿಗೆ ನಮ್ಮ ಇಚ್ಛೆಯ ನಿಜವಾದ ಸಂಸರ್ಗವೆಂದರೆ ಇದೇ ಆಗಿದೆ. “ಶರೀರದ, ಮನಸ್ಸಿನ ಮತ್ತು ಆತ್ಮದ ಸರ್ವಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಭಗವಂತನೊಡನೆ ಸಂಯೋಜಿಸುವುದು ಯೋಗ. ಇದು ಚಿತ್ತ, ಮನಸ್ಸು, ಭಾವನೆಗಳು, ಇಚ್ಛೆ ಎನ್ನುವ ಯೋಗದ ಮೂಲಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಶಿಸ್ತುಗೊಳಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಜೀವನದ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಸಮದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುವ ಆತ್ಮದ ಒಂದು ನಿಲುವು” ಎಂದು ಗಾಂಧೀಜಿಯವರು ಗೀತೆಯ ಪುಸ್ತಕದ ಪ್ರಸ್ತಾವನೆಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

“ಯೋಗ ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿ ನಿರೋಧ” ವೇದೋಪನಿಷತ್ತುಗಳಲ್ಲಿ, ಶೃತಿಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ, ಪುರಾಣಗಳಲ್ಲಿ, ಭಗವದ್ಗೀತೆ ಮತ್ತು ಇತಿಹಾಸಗಳಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಯೋಗಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಉಲ್ಲೇಖಗಳಿರುವುದರಿಂದ ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರವು ನಾಲ್ಕೈದು ಸಾವಿರ ವರ್ಷಗಳ ಹಿನ್ನೆಲೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಯೋಗ ವಿದ್ಯೆಯು ಯಾವುದೇ ಒಂದು ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ, ಜಾತಿಗೆ, ಧರ್ಮಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ರಾಷ್ಟ್ರಕ್ಕೆ ಸೀಮಿತಗೊಳ್ಳದೆ ಇಡೀ ವಿಶ್ವಕ್ಕೆ ಪ್ರಾಚೀನ ಋಷಿ-ಮುನಿಗಳು ನೀಡಿರುವ ಒಂದು ವರದಾನವಾಗಿದೆ.

ಯಾವ ಸಾಧಕ ಸದಾಕಾಲವೂ ಯೋಗ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿರುವನೋ ಅವನು ಬ್ರಹ್ಮಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ಈ ಹಿಂದೆಯೂ ಅನೇಕ ಸಾಧಕರು ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿ ನಿತ್ಯತ್ವವನ್ನು ಪಡೆದಿರುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಯೋಗವಿದ್ಯೆಗಿಂತಲೂ ಮಿಗಿಲಾದ ಅಮೃತಮಯ ಮಾರ್ಗವು ಬೇರೊಂದಿಲ್ಲ.

“ಹಿತ್ತಲಗಿಡ ಮದ್ದಲ್ಲ” ಎಂಬ ನಾಣ್ಣುಡಿಯಂತೆ ಅದು ಮದ್ದಾಗುವುದು, ಹೊರಗಿನವರು ಆ ಗಿಡವನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಂಡಾಗ, ವಿದೇಶಿಯರು ತಮ್ಮ ಆತ್ಮಶಾಂತಿ, ದೇಹಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಭಾರತದ ಯೋಗವಿದ್ಯೆಯ ಕಡೆ ತಿರುಗಿ ನೋಡುತ್ತಿರುವಾಗ, ನಮಗೆ ನಮ್ಮಲ್ಲೊಂದು ಇಂತಹ ಮಹಾವಿದ್ಯೆ ಇದೆ ಎಂಬ ಅಚ್ಚರಿ ಉಂಟಾಗಿದೆ.

ನಾವೂ ಕಲಿಯಬೇಕೆಂಬ ಎಚ್ಚರ ಉಂಟಾಗಿದೆ. ಗಾಳಿ, ನೀರಿನಂತೆ, ಆಹಾರ-ಪಾನೀಯಗಳಂತೆ ಯೋಗಸಾಧನೆಯೂ ಆರೋಗ್ಯ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕ. ಸತ್ವಹೀನ ಆಹಾರ, ಪರಿಸರ ಮಾಲಿನ್ಯ, ಪ್ರಕ್ಷುಬ್ಧ ವಾತಾವರಣಗಳ ಇಂದಿನ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿ,

ಗಂಡು-ಹೆಣ್ಣೆನ್ನದೆ ಸರ್ವರೂ ಕ್ಷಣಕ್ಷಣಕ್ಕೂ ಉದ್ವಿಗ್ನತೆಯಿಂದ ಬಳಲಿ ಬೆಂಡಾಗುತ್ತಿರುವಾಗ, ಮನಶಾಂತಿ ಆತ್ಮಕಲ್ಯಾಣಕ್ಕಾಗಿ ಯೋಗ ಮಾರ್ಗವೇ ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿಗೆ ದಾರಿದೀಪವಾಗಿದೆ. ಯೋಗವು ಶಿಸ್ತನ್ನು ಕಲಿಸುತ್ತದೆ. ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸುಗಳನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಡುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ಬೋಧಿಸುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ದೂರವಿಡುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಬಹು ಉಪಕಾರಿಯಾದ ಯೋಗವನ್ನು ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವನ್ನು ದೂರಮಾಡಲು ಇರುವ ‘ದಿವ್ಯಾಷದ’ ಯೋಗ. ಯೋಗ ಒಂದು ವಿಶಿಷ್ಟ ಸಾಧನ, ದಿನನಿತ್ಯ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ

- ಶರೀರದಲ್ಲಿನ ಹಲವಾರು ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ.
- ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ.



- ನಿರಂತರ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಹೃದ್ರೋಗ, ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ, ಮಧುಮೇಹ, ಆತಂಕ, ಭಯ, ಮಿದುಳಿನ ವಿಕಾರತೆ, ಖಿನ್ನತೆ, ಕೀಳರಿಮೆ, ಬಂಜೆತನ, ಋತುಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ರೋಗಗಳು ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ರೋಗ ಬಂದಾಗಲೂ ಉಪಶಮನ ದೊರಕುತ್ತದೆ.
- ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ, ಸೃಜನಶೀಲತೆ, ಮಾನಸಿಕ ಸಮತೋಲನ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಲು ಇದು ಸಹಕಾರಿ.

ಯೋಗ ಮತ್ತು ಆಯುರ್ವೇದ ಮೊಟ್ಟಮೊದಲು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿದ್ದು ಭಾರತ ದೇಶದಲ್ಲೇ, ಇವುಗಳ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವುದು ಮಾತ್ರ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ದೇಶದ ಜನರು. ಆಯುರ್ವೇದದ ವಿಜ್ಞಾನವು ನ್ಯಾಯ, ವೈಶೇಷಿಕ, ಸಾಂಖ್ಯ, ಯೋಗ ಪೂರ್ವಮೀಮಾಂಸ ಮತ್ತು ಉತ್ತರ ಮೀಮಾಂಸ ಅಥವಾ ವೇದಾಂತಗಳೆಂಬ ದರ್ಶನಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡ ವಿಜ್ಞಾನ. ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರವು ಆಯುರ್ವೇದದ ಒಂದು ವಿಭಾಗ ಎಂದರ್ಥ. ಅಂತೆಯೇ ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರದ ಸೂತ್ರಧಾರಿ ಪತಂಜಲಿ ಮಹರ್ಷಿಯನ್ನು “ಮಲಂ ಶರೀರಸ್ಯ ಚ ವೈದ್ಯಕೇನ” ಎಂಬ ವಾಕ್ಯದಿಂದ ಸ್ಮರಿಸುತ್ತೇವೆ. ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲೇ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಶಾಸ್ತ್ರವೂ ಅಡಗಿದೆ. ಆದುದರಿಂದ ವೈದ್ಯನಾದವನಿಗೆ ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರದ ಪರಿಜ್ಞಾನವಿರುವುದೂ, ಯೋಗಿಯಾದವನಿಗೆ ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರದ ಅನುಭವವಿರುವುದೂ ಅಗತ್ಯ. ಆದುದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಈ ಎರಡು ವಿಜ್ಞಾನಗಳನ್ನು ಕ್ರಮವಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಯೋಗ ಶಿಕ್ಷಕನ ಕರ್ತವ್ಯ. ಆಯುರ್ವೇದ ಶಾಸ್ತ್ರದ ಪ್ರಕಾರ ಒಬ್ಬ ರೋಗಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡುವುದೆಂದರೆ, ರೋಗಿಯನ್ನು ಅಷ್ಟ ವಿದಗಳಲ್ಲಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಬೇಕು. ಹವಾಮಾನ, ವಯೋಮಾನ ಇವುಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ, ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ರೋಗಕ್ಕನುಸಾರವಾಗಿ ನೀಡಬೇಕು. ಆತನ ಪ್ರಕೃತಿ, ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿ, ವಯಸ್ಸನ್ನು ಹಾಗೂ ಚಿಕಿತ್ಸಿಸುವ ಕಾಲವನ್ನು ಮುಂದಿಟ್ಟುಕೊಂಡು, ಪ್ರಥಮವಾಗಿ ಯಮ, ನಿಯಮಗಳ ಪರಿಜ್ಞಾನವನ್ನು ಆತನಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ, ಯೋಗಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ರೋಗಿಗಳ ಯಾವ ದೇಹಭಾಗಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬೇಕು ಎಂಬ ಮೂಲ ಅರಿವು ಚಿಕಿತ್ಸಕನಿಗೆ ಅಗತ್ಯ ಎಂಬುದನ್ನು ಮೂಲತಃ ತಿಳಿದುಕೊಂಡು, ಅದಕ್ಕನುಸರಿಸಿ, ಶಾಸ್ತ್ರೋಕ್ತವಾಗಿ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಆಸನಗಳನ್ನು ಕಲಿಸಿಕೊಡಬೇಕು, ಅದನ್ನು ರೋಗಿಯಿಂದ ನಿತ್ಯ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಮಾಂಸ ಖಂಡಗಳು ಸ್ವಸ್ಥ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಪಡೆದು ರೋಗಪ್ರತಿಬಂಧಕ ಹಾಗೂ ರೋಗ ಗುಣವಾಗಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುವುದು.

ಮಾನವ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಂತ ಮೂಲಭೂತ ವಸ್ತುವೆಂದರೆ, ಗಾಳಿ. ಈ ಗಾಳಿಯನ್ನು ದೇಹದ ಒಳಗೆ ಸೇವಿಸುವ, ದೇಹದಲ್ಲಿ ಧಾರಣೆ ಮಾಡುವ, ದೇಹದಿಂದ ಹೊರಗೆ ಹಾಕುವ ಕ್ರಮಗಳಿಗೆ ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ‘ಪೂರಕ’, ‘ಕುಂಭಕ’, ‘ರೇಚಕ’ಗಳೆಂಬ ಹೆಸರುಗಳಿವೆ. ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಆಚರಿಸುವ ಈ ಕ್ರಮಕ್ಕೆ “ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ” ಎಂಬ ಹೆಸರೂ ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಹೇಳಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ವಿಧಗಳನ್ನು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನಗಳನ್ನೂ ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರ ವಿವರಿಸಿದೆ.

ಮಾನವಕುಲದಲ್ಲಿ ಬರತಕ್ಕ ಎಲ್ಲಾ ವ್ಯಾಧಿಗಳಿಗೂ ಯೋಗದಿಂದಲೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ದೊರಕುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಆಚರಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ನಿರೋಗಿಯಾಗಿ ಬಾಳಬಹುದೆಂಬುದು ಅನುಭವ. ಯೋಗವನ್ನು ದಿನನಿತ್ಯ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನೂರಾರು ಮಾನಸಿಕ ಚಿಂತೆಗಳು/ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮಾಯವಾಗಿ ಮನಸ್ಸು ಪ್ರಪುಲ್ಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಯೋಗಾಸನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಧ್ಯಾನ, ಭಕ್ತಿಯೋಗ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನಯೋಗಗಳನ್ನು ನಿತ್ಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದಾಗಿದೆ.

**ಯೋಗ ವ್ಯಾಖ್ಯೆಗಳು:** ಯೋಗವನ್ನು ಕುರಿತಂತೆ ಹಲವಾರು ವ್ಯಾಖ್ಯೆಗಳು ಬಹು ಹಿಂದಿನಿಂದಲೂ ಲಭ್ಯವಿದೆ. ನಾವಿಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ನಾಲ್ಕು ವ್ಯಾಖ್ಯೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಬಹುದು. ‘ಯೋಗ ಕರ್ಮಸು ಕೌಶಲಂ’ ಇದನ್ನು ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣನು ಅರ್ಜುನನಿಗೆ ಭಗವದ್ಗೀತೆಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುವಂತೆ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಕುಶಲತೆ ಪಡೆಯುವುದೇ ಯೋಗವೆನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.



ಸಮತ್ವಂ ಯೋಗಮುಚ್ಯತೇ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನೋವು-ನಲಿವು, ಸಿಹಿ-ಕಹಿ, ಉಷ್ಣ-ಶೀತ, ಕತ್ತಲೆ-ಬೆಳಕು ಇತ್ಯಾದಿ ದ್ವಂದ್ವಗಳು ವ್ಯಾಪಕ, ನಿರಂತರ. ಈ ದ್ವಂದ್ವಗಳನ್ನು ಸಮಾನವಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸುವ ಮನೋಧರ್ಮವನ್ನು ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ದುಃಖ ಬಂದಾಗ ಕುಗ್ಗದೆ, ಸುಖ ಬಂದಾಗ ಮೈಮರೆಯದೆ ಅವರೆಡನ್ನೂ ಸಮಾನವಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸುವ ಮನೋಧರ್ಮವನ್ನು ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಯೋಗ.

‘ಯೋಗ ಪಿತಾಮಹ’ ಎಂದು ಕರೆಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಪತಂಜಲಿ ಮಹಾಮುನಿಗಳು ‘ಯೋಗಚಿತ್ತವೃತ್ತಿನಿರೋಧಃ’ ಎಂದು ವ್ಯಾಖ್ಯೆಯನ್ನು ಮುಂದಿಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಯೋಗ ಎಂದರೆ ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿಗಳ ನಿರೋಧ. ಪ್ರಮಾಣ, ವಿಪರ್ಯಯ, ವಿಕಲ್ಪ, ನಿದ್ರಾ, ಸ್ಮೃತಿ ಎಂಬ ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿಗಳು ಮತ್ತು ದುಃಖಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾದ ಅವಿದ್ಯಾ, ಅಸ್ಮಿತಾ, ರಾಗ, ದ್ವೇಷ, ಅಭಿನಿವೇಶ ಮುಂತಾದ ಕ್ಲೇಶಗಳ, ವ್ಯಾದಿ (ವೈಷಮ್ಯ), ಸ್ಥಾನ (ಸೋಮಾರಿತನ), ಸಂಶಯ (ಅನುಮಾನ), ಪ್ರಮಾದ (ಆತುರತೆ), ಆಲಸ್ಯ (ಜಡತ್ವ), ಅವಿರತಿ (ನಿರಾಸಕ್ತಿ), ಭ್ರಾಂತಿದರ್ಶನ (ಭ್ರಾಂತಿ), ಅಲಬ್ಧಭೂಮಿಕತ್ವ (ಮನಸ್ಸು ಏಕಾಗ್ರತೆಯಿಲ್ಲದಿರುವುದು), ಅನವಸ್ಥಿತತ್ವ (ಏಕಾಗ್ರತೆ ಬಹುಕಾಲ ಉಳಿಯದಿರುವುದು) ಮುಂತಾದ ಚಿತ್ತ ವಿಕ್ಷೇಪಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣಗೊಳಿಸುವುದೇ ಯೋಗ.

ಯೋಗ ವಾಸಿಷ್ಠ ಗ್ರಂಥದ ಉಲ್ಲೇಖ “ಮನಃ ಪ್ರಶಮನೋಪಾಯಃ ಯೋಗಃ ಇತ್ಯಭಿಧೀಯತೇ” ಅರ್ಥಾತ್ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪ್ರಶಮನಗೊಳಿಸುವ, ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವ ಉಪಾಯವೇ ಯೋಗ ಎನ್ನುವುದು ವಾಸಿಷ್ಠರ ಸೂತ್ರ.

ಯೋಗಫಲಗಳು: ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ಒಂದು ಗುರಿ ತಲುಪಲು ವಿವಿಧ ಮಾರ್ಗಗಳು ಇರುವಂತೆಯೇ ಯೋಗದಲ್ಲಿಯೂ, ಜೀವಾತ್ಮ ಪರಮಾತ್ಮ ಸಂಯೋಗ ಹೊಂದಲು ಹಲವಾರು ಮಾರ್ಗಗಳಿವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಕರ್ಮಯೋಗ, ಭಕ್ತಿಯೋಗ, ಜ್ಞಾನಯೋಗ ಹಾಗೂ ರಾಜಯೋಗ ಇವು ಪ್ರಮುಖವಾಗಿವೆ.

1. **ಕರ್ಮಯೋಗ:** ನಾವು ಮಾಡುವ ಕೆಲಸಗಳಿಗೆಲ್ಲಾ ಫಲ ಉಂಟು. ಆದರೆ ಫಲದ ಕಡೆ ಗಮನ ನೀಡಕೂಡದು. ಇದನ್ನೇ ‘ನಿಷ್ಕಾಮ ಕರ್ಮ’ವೆಂತಲೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಮಾಡುವ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಮೋಹವಿಲ್ಲದ ಮನೋಭಾವ ಇದ್ದಾಗ ಮನಸ್ಸು ಕರ್ಮಗಳ ಬಂಧನದಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿರುವುದು. ಆಗ ಮನಸ್ಸು ಸ್ಥಿರತೆ ಮತ್ತು ಶಾಂತಿಯಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಕರ್ಮಯೋಗ.
2. **ಭಕ್ತಿಯೋಗ:** ಅಧ್ಯಯನ, ತರ್ಕ, ಜಿಜ್ಞಾಸೆ ನಮ್ಮಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂದಾದರೆ ಮತ್ತೊಂದು ಮಾರ್ಗವನ್ನು ನಾವು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅದು ಭಕ್ತಿಯಿಂದ. ನಾವು ಸ್ವಭಾವತಃ ಭಾವುಕರಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ, ದೇವರು-ಧರ್ಮ ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನ ನೀಡಬಲ್ಲರಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಭಕ್ತಿಯೋಗದ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಮುನ್ನಡೆದು ಗುರಿ ತಲುಪಬಹುದು.

ಆಸ್ತಿ, ಅಂತಸ್ತು, ಅಧಿಕಾರಗಳು ಗೌಣ. ಭಕ್ತಿ, ಭಾವನೆಗಳೇ ಇಲ್ಲಿ ಪ್ರಧಾನ. ಭಜನೆ, ಪ್ರಾರ್ಥನೆ, ಪೂಜೆ, ಹೋಮ, ಹವನ, ಜಪ, ತಪ, ಧ್ಯಾನ, ಮೌನ ಈ ಮಾರ್ಗಗಳ ಮೂಲಕ ಗುರಿ ತಲುಪುವುದೇ ಭಕ್ತಿಯೋಗ. ಶ್ರೀನಿವಾಸ ನಾಯ್ಕರಿಗೆ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಕೊರತೆಯಿತ್ತು ಹೇಳಿ? ಹತ್ತು ತಲೆಮಾರು ಕುಳಿತು ಊಟ ಮಾಡಿದರೂ ಕರಗದಷ್ಟು ಸಂಪತ್ತು ಅವರಲ್ಲಿತ್ತು ಒಂದರ್ಥದಲ್ಲಿ ಅವರು ನವಕೋಟಿ ನಾರಾಯಣ.

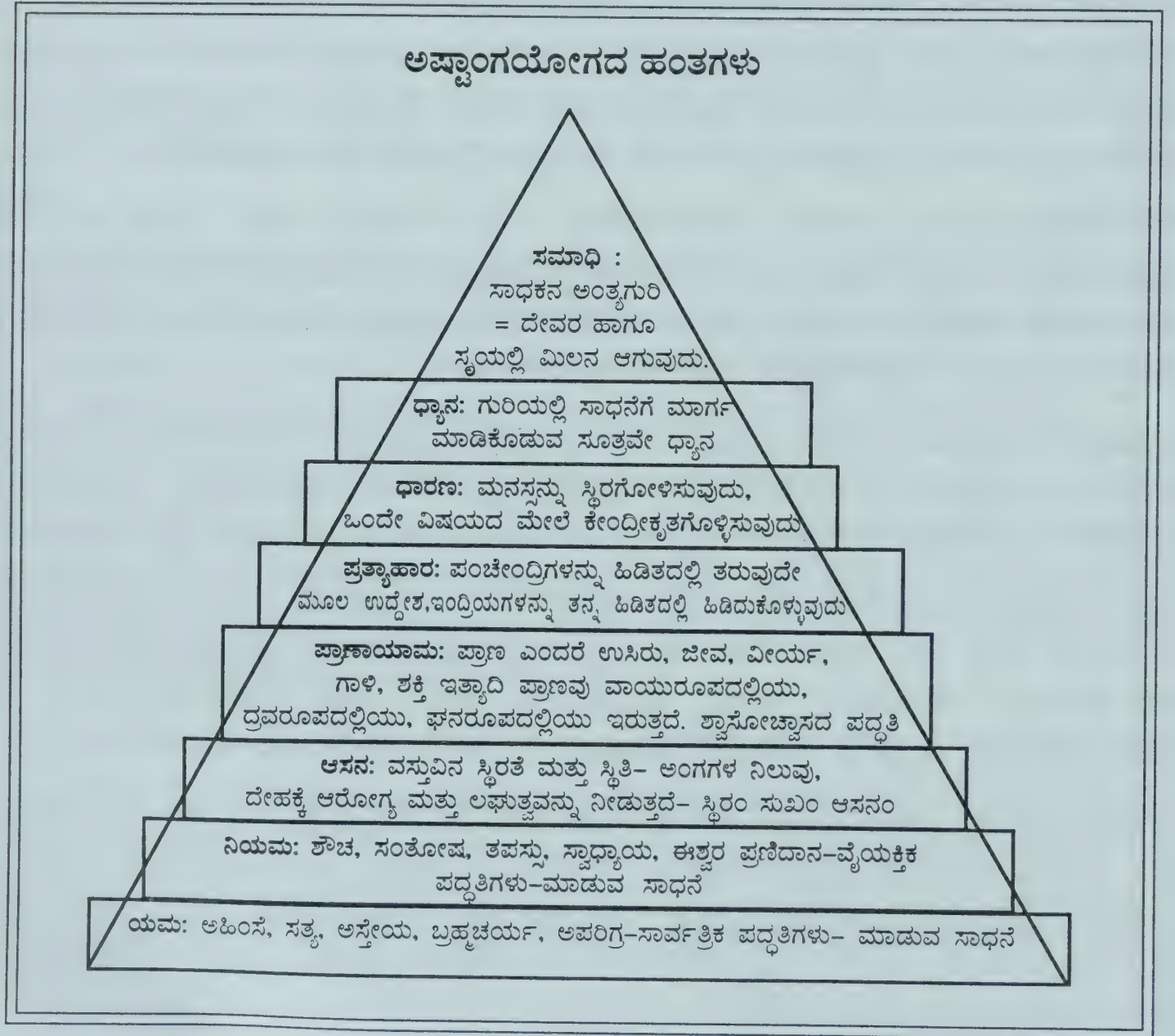
ಆದರೆ ಅವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಬಿಟ್ಟು ಪುರಂದರದಾಸರಾಗಿ ಹೊರ ಬಂದುದೇಕೆ? ರಾಜ್ಯದ ಒಡೆಯನಾಗಿದ್ದ ಕನಕದಾಸರು ದಾಸರಾಗಿ ಹೊರಬಂದುದೇಕೆ? ಅಕ್ಕಮಹಾದೇವಿ ಕೌಶಿಕನ ಪತ್ನಿಯಾಗಿ ಮೆರೆಯಬಹುದಾದವಳು, ಸಂತ ಮೀರಾಬಾಯಿ ರಾಜಸ್ಥಾನದ ರಾಜಕುಮಾರಿಯಾಗಿ ಸುಖ ಅನುಭವಿಸಬಹುದಾದವಳು. ಇವರೆಲ್ಲ ತಮ್ಮ ಸಂಪತ್ತು, ಅಧಿಕಾರ, ಅಂತಸ್ತುಗಳನ್ನು ತೊರೆದು ಭಕ್ತಿಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಮುನ್ನಡೆದರು ಜನಜಾಗೃತಿಗೊಳಿಸಿದರು ಭಕ್ತಿಯಲ್ಲೇ ಮೆರೆದು ಆ ಮೂಲಕ ಗುರಿ ತಲುಪಿದವರು.

3. **ಜ್ಞಾನಯೋಗ:** ವೇದ, ಉಪನಿಷತ್ತು, ಪುರಾಣ, ಇತಿಹಾಸಗಳ ಅಧ್ಯಯನದ ಮೂಲಕ, ಸಜ್ಜನರ ಸಹವಾಸ, ಸತ್ಸಂಗ, ತರ್ಕ, ಮೀಮಾಂಸೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಮಾಧ್ಯಮಗಳ ಮೂಲಕ ನಾನು ಯಾರು? ನನ್ನ ಕೈ, ಕಾಲು, ನನ್ನ



ಕಣ್ಣು ಇವುಗಳೆಲ್ಲದರ ಹಿಂದಿರುವ 'ನಾನು' ಯಾರು, ಈ ಸೃಷ್ಟಿಯ ಎಲ್ಲಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತಿರುವ ಶಕ್ತಿ ಯಾವುದು? ಆ ಶಕ್ತಿಗೂ ಜೀವಾತ್ಮನಿಗೂ ಇರುವ ಸಂಬಂಧವೇನು? ಎಂಬಿತ್ಯಾದಿ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅಧ್ಯಯನ, ತರ್ಕ, ಜಿಜ್ಞಾಸೆಗಳ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರೆದು ಗುರಿ ತಲುಪುವುದೇ ಜ್ಞಾನಯೋಗ. ಶಂಕರ, ಮಧ್ವ, ರಾಮಾನುಜಾಚಾರ್ಯರೇ ಮೊದಲಾದ ತತ್ವಜ್ಞಾನಿಗಳು, ದಾರ್ಶನಿಕರು ಈ ಪಥದಲ್ಲಿ ಮುನ್ನಡೆದವರು.

4. **ರಾಜಯೋಗ:** ಇದು ನಾಲ್ಕನೆಯ ಪಥ. ಆಕ್ರಮಣಕಾರರು ಮೊದಲು ದೇಶದ ರಾಜಧಾನಿಯನ್ನು ಗೆದ್ದು ರಾಜ್ಯವನ್ನು ಹಿಡಿತಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕೋ ಹಾಗೆಯೇ ನಮ್ಮ ಸ್ವಭಾವ, ನಡಾವಳಿಗಳ ಮೂಲ ನಿಯಂತ್ರಣ ಕೇಂದ್ರವಾಗಿರುವ ಉಸಿರಾಟದ ಮೂಲಕ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ಸಾಧಿಸುವ ಮಾರ್ಗವೇ ರಾಜಯೋಗ. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪಳಗಿಸಲು, ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಹಂತಹಂತವಾಗಿ ಸಾಧನಾ ಪಥದಲ್ಲಿ ಮೇಲೇರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಪತಂಜಲಿ ಮಹರ್ಷಿಗಳು ರಾಜಯೋಗದಲ್ಲಿ ಎಂಟು ಮೆಟ್ಟಿಲುಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ರಾಜಯೋಗವನ್ನು ಅಷ್ಟಾಂಗಯೋಗ, ಅಷ್ಟಾಂಗ ಮಾರ್ಗ ಎಂದೂ ಕರೆಯಲಾಗಿದೆ. ಈ ಎಂಟು ಮೆಟ್ಟಿಲುಗಳೆಂದರೆ, ಯಮ, ನಿಯಮ, ಆಸನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ, ಧಾರಣ, ಧ್ಯಾನ, ಸಮಾಧಿ.



ಆಪತ್ಕಾಲದಲ್ಲಿಯೂ ಯಾರ ಬುದ್ಧಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದೋ ಅವನೇ ನಿಜವಾದ ಧೀರ.



## ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗ

1. ಯಮ: ನಾವು ಉತ್ತಮ ಸಾಮಾಜಿಕ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿ ಕೆಲವು ಉತ್ತಮ ನಡೆಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು. ಅವುಗಳನ್ನು ಯಮಪಂಚಕಗಳೆನ್ನುವರು, ಅವುಗಳೆಂದರೆ;
  - ಅಹಿಂಸೆ: ಯಾರಿಗೂ ಯಾವ ರೀತಿಯಲ್ಲೂ ನೋವು ಉಂಟುಮಾಡದಿರುವುದು.
  - ಸತ್ಯ: ಇದ್ದದನ್ನು ಇದ್ದ ಹಾಗೆಯೇ ಗ್ರಹಿಸುವುದು ಸತ್ಯ, ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವಾಗ ಹಾಗೆಯೇ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವುದು, ಇನ್ನೊಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಳುವುದೆಂದರೆ ಸುಳ್ಳು ಹೇಳದಿರುವುದು.
  - ಅಸ್ತೇಯ: ಕಳ್ಳತನ ಮಾಡದಿರುವುದೇ ಅಸ್ತೇಯ. ನಮಗೆ ಸೇರಿದ್ದಲ್ಲದ ವಸ್ತು ಹಾಗೂ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಬಯಸುವುದು ಹಾಗೂ ಪಡೆಯುವುದು ಸ್ತೇಯ (ಕಳ್ಳತನ) ಎಂದೆನಿಸುತ್ತದೆ.
  - ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ: ಜ್ಞಾನಾರ್ಜನೆಯ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ವಿಷಯಗಳಿಂದ ವಿಚಲಿತರಾಗದೆ ಗಮನವನ್ನು ಅಧ್ಯಯನದ ಕಡೆಗೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವುದು.
  - ಅಪರಿಗ್ರಹ: ಅಗತ್ಯವಾದುದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸ್ವೀಕರಿಸದಿರುವುದು ಅಥವಾ ಸಂಗ್ರಹಿಸದಿರುವುದು.
2. ನಿಯಮ: ನಾವು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ಐದು ನಿಯಮಗಳಿವೆ ಹಾಗೂ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ.  
ಇವುಗಳನ್ನು ನಿಯಮ ಪಂಚಕಗಳೆನ್ನುವರು. ಇವುಗಳೆಂದರೆ;
  - ಶೌಚ: ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸುಗಳ ಶುಚಿತ್ವವೇ ಶೌಚ.
  - ಸಂತೋಷ: ಸದಾ ಸಂತೋಷವಾಗಿರುವುದು ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಗುಣ. ಸದಾ ತೃಪ್ತಿಯಿಂದ ಇರುವುದು ಸಂತೋಷವಾಗಿರಲು ಬೇಕಾದ ಮುಖ್ಯ ಅಂಶ.
  - ತಪಸ್ಸು: ತಪಸ್ಸು ಎಂದರೆ ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ಸತತವಾದ ಪ್ರಯತ್ನ. ಇಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ವಿಚಲಿತವಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ.
  - ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯ: ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯ. ಇದನ್ನು ಅಂತರಾವಲೋಕನ ಎಂದು ಕರೆಯಬಹುದು. ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವೇ ಆಗಾಗ ಸ್ವವಿಮರ್ಶೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
  - ಈಶ್ವರ ಪ್ರಣಿಧಾನ: ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಈಶ್ವರನಲ್ಲಿ ಸಮರ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಈಶ್ವರ ಪ್ರಣಿಧಾನ.
3. ಆಸನ: ಇದು ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗದ ಮೂರನೇ ಮೆಟ್ಟಿಲು. ಆಸನ ಅಂದರೆ ಶರೀರ ನಿಶ್ಚಲವಾಗಿ, ಸುಖಕರವಾಗಿ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಒಂದೇ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಇರುವ ಸ್ಥಿತಿ, 'ಸ್ಥಿರಂ ಸುಖಂ ಆಸನಂ' ಎಂಬುದು ಒಂದು ಸೂತ್ರವಾಗಿದ್ದು ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾದ ಶಾರೀರಿಕ ಚಲನೆಯ ನಂತರದ ಅಂತಿಮ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸುಖವಾಗಿ ಇರಬಲ್ಲ ಭಂಗಿಯೇ ಆಸನ ಎಂದು ಸರಳವಾಗಿ ಹೇಳಬಹುದು.

ಯೋಗ ಮಾಡಿ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿ. ಯೋಗವೇ ಸಕಲ ಐಶ್ವರ್ಯದ ಸಂಪತ್ತಾಗಿದೆ

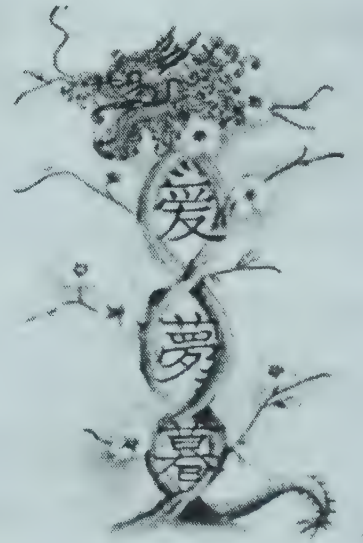


ಶಾರೀರಿಕ ದೃಢತೆಯ ಜೊತೆಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿರತೆಗಳನ್ನು ಯೋಗಾಸನಗಳು ನೀಡುವುದರಿಂದ, ಯೋಗಾಸನಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಇದೆ.

4. **ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ:** ಇದು ದೇಹ ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸಿನ ನಡುವಿನ ಕೊಂಡಿಯಂತಿರುವ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಕ್ರಮಬದ್ಧಗೊಳಿಸುವ ಹಂತ. ಈ ಹಂತ ಉಸಿರಾಟದ ಅನೇಕ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡಿದೆ.
5. **ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ:** ಮನಸ್ಸು ನಮ್ಮ ಪಂಚಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಸದಾ ಹೊರಗಿನ ವಸ್ತು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದು ಕಷ್ಟಸಾಧ್ಯ. ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಒಳಮುಖವಾಗಿರಿಸಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಗಮನಿಸುವ ಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಸಬೇಕು. ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಮಾಡುವ ಹಲವಾರು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಸಾಕ್ಷಿ ಭಾವದಿಂದ ಗಮನಿಸುವ ಕ್ರಿಯೆಯೇ ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ.
6. **ಧಾರಣ:** ಮನಸ್ಸು ಅನೇಕ ವಿಷಯಗಳ ಕಡೆ ಓಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಒಂದು ವಿಷಯ ಅಥವಾ ವಸ್ತುವಿನ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವುದೇ ಧಾರಣ. 'ಧಾರಣ' ಎಂದರೆ ಧರಿಸುವುದು ಎಂದರ್ಥ. ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಬರುವ ವಸ್ತು ಅಥವಾ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದನ್ನು ಆಯ್ದು ಅದರ ಮೇಲೆಯೇ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಏಕಾಗ್ರತೆಗೊಳಿಸುವುದು ಧಾರಣ.
7. **ಧ್ಯಾನ:** ಧಾರಣದ ಮೂಲಕ ಒಂದು ವಸ್ತುವಿನ ಅಥವಾ ವಿಷಯದ ಮೇಲೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುತ್ತಾ ಹೋದಂತೆ ನಿರಾಯಾಸವಾಗಿ ಮನಸ್ಸು ಆ ವಸ್ತುವಿನಲ್ಲೇ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ಆ ವಸ್ತುವಿನಲ್ಲೇ ಅಂತರ್ಗತವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಧ್ಯಾನದ ಸ್ಥಿತಿ.
8. **ಸಮಾಧಿ:** ಇದು ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗದ ಎಂಟನೆಯ ಮೆಟ್ಟಿಲು. ಇದು ಧ್ಯಾನದ ಮುಂದುವರಿದ ಸ್ಥಿತಿ. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ವಸ್ತುವಿನಲ್ಲೇ ವ್ಯಕ್ತಿ ತಲ್ಲೀನನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಅಥವಾ ವಸ್ತುವೇ ತಾನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಆ ವಸ್ತುವಿನಲ್ಲೇ ಪರವಶನಾಗಿ ಅಮಿತ ಆನಂದವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ. ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಯೋಚನೆ, ವಿಚಾರಗಳಿಲ್ಲದ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾನೆ.

### ಪಂಚ ಪ್ರಾಣಗಳು

- 1). ಉದಾನ- ಹೊರಗಿನ ಲೋಕದ ಉಪಯೋಗ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ವಿಧಾನ
- 2). ಪ್ರಾಣ- ಯಾವ ರೀತಿಯಾಗಿ ದೇಹವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಮಾಡುವುದು ಅದರ ಕಾರ್ಯ
- 3). ವ್ಯಾನ- ಪ್ರಾಣ ಸಂಚಲನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಯಾವ ರೀತಿಯಾಗಿದೆ
- 4). ಅಪಾನ- ವ್ಯಾನದ ಸಹಾಯದಿಂದ ದೇಹದ ಕೆಳಗಿನ ಭಾಗದಿಂದ ಹೊರಗೆ ಬರುವ ವಸ್ತುಗಳ ವಿವರ
- 5). ಸಮಾನ - ದೇಹದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವಂಥ ಕ್ರಿಯೆ ಹಾಗೂ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಸವಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ, ಸರಿಪಡಿಸುವ ಶಕ್ತಿ



ಆದಾಯಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಖರ್ಚು ಮಾಡುವುದು ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯ ಲಕ್ಷಣ.



## ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯತೆ

1. ಮಾನಸಿಕ ದೃಢತೆಯನ್ನು, ಸ್ಮರಣಶಕ್ತಿ, ಗ್ರಹಣಶಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ಸಂಕಲ್ಪ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹಾಗೂ ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.
2. ದೇಹವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪ್ರಶಾಂತವಾಗಿಡುತ್ತದೆ.
3. ವಿವಿಧ ಆಸನಗಳ ಅಭ್ಯಾಸವು ದೇಹದ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳನ್ನು ಬಲಗೊಳಿಸಿ, ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಅಂಗಗಳ ಹಾಗೂ ಮೆದುಳಿನ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.
4. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಅಭ್ಯಾಸವು ನಾಡಿಗಳನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಿ, ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.
5. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನದ ಅಭ್ಯಾಸ, ಅಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಉನ್ನತ ಮನಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ನಿಮ್ಮ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯ ಮೇಲೆಯೂ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ.
6. ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸವು ನಿಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸಿ, ರೋಗಮುಕ್ತ ದೇಹವನ್ನಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸುತ್ತದೆ.
7. ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸವು ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ, ಬೌದ್ಧಿಕ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ, ಅಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಿ ಶಕ್ತಿನೀಡಿ (ಬಲಗೊಳಿಸಿ) ಸರ್ವಾಂಗೀಣ ಹಾಗೂ ಸರ್ವತೋಮುಖ ಬೆಳೆವಣಿಗೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
8. ಶಾರೀರಿಕ ಶ್ರಮದ ಕೊರತೆಯಿಂದ ರೋಗಗಳ ತವರಾಗುತ್ತಿರುವ ನಮ್ಮ ಶರೀರವನ್ನು ರೋಗಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತಗೊಳಿಸಿ ಸದೃಢವಾಗಿರಿಸಲು ಸಹಾಯಕ.
9. ಸರಿಯಾಗಿ ನಡೆಯುವ, ನಿಲ್ಲುವ, ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಮತ್ತು ಮಲಗುವ ಭಂಗಿಗಳ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಶರೀರವನ್ನು ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಡಲು ಸಾಧ್ಯ.
10. ಆಸನಗಳಲ್ಲಿ ಶಾರೀರಿಕ ಚಲನೆಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಮನಸ್ಸೂ ಒಗ್ಗೂಡುತ್ತದೆ.
11. “Bend the body, mend the mind” ಶರೀರವನ್ನು ಬಗ್ಗಿಸುವ ಮೂಲಕ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪಳಗಿಸುವ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಇಲ್ಲಿ ಚಾಲನೆ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಶರೀರವನ್ನು ಸುಂದರ ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ರೂಪಿಸಲು ಆಸನಗಳು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮೂರು ನಾಡಿಗಳು	ಮೂರು ಗುಣಗಳು	ಬಂಧ ತ್ರಯಗಳು
ಚಂದ್ರ (ಇಡ)	ರಾಜಸಿಕ	ಜಾಲಂಧರ ಬಂಧ
ಸೂರ್ಯ (ಪಿಂಗಳ)	ತಾಮಸಿಕ	ಉಡ್ಡಿಯಾನ ಬಂಧ
ಸುಷುಮ್ನಾ	ಸಾತ್ವಿಕ	ಮೂಲ ಬಂಧ

ಇಂದ್ರಿಯ ಸಂಯಮವಿಲ್ಲದಿರುವುದೇ ವಿಪತ್ತಿಗೆ ಕಾರಣ.



**ಆಸನಗಳು ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ಮೇಲೆ ಬೀರುವ ಪರಿಣಾಮದ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ  
4 ವಿಧವಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಲಾಗಿದೆ.**

**1) ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು**

ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಹಾಗೂ ಶರೀರದ ಅವಯವಗಳ ವಿಕಾಸವೇ ಶರೀರ ಅಂಗಾಂಗ ಚಾಲನೆಯಾಗಿದೆ. ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಿಂದ ದೇಹವು ಲವಲವಿಕೆಯಿಂದ ಇರಲು, ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ದೇಹ ಒಂದಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಸಹಕಾರಿ. ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ತಿರುಗುವ, ಮಡಿಸುವ ಮತ್ತು ಅಲುಗಾಡಿಸುವ ಕೀಲುಗಳು ಸಡಿಲವಾಗಲು ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಅವಯವಗಳು ಮತ್ತು ಸ್ನಾಯುಗಳು ಸಡಿಲಗೊಂಡಾಗ ಶರೀರದ ಸಕಲ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಸರಾಗವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಈ ರೀತಿ ಶರೀರದ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಗಾಂಗಗಳನ್ನು ಸರಾಗವಾಗಿರಿಸಲು ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ಯೋಗಾಸನಗಳ ಕ್ರಿಯೆ ಉಪಯುಕ್ತವಾದುದು. ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆ ಉತ್ತಮವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಲಸ್ಯ ದೂರವಾಗಿ ದೇಹವು ಹಗುರಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮಲಬದ್ಧತೆ ಇದ್ದರೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕೀಲುಗಳ ನೋವು ನಿವಾರಣೆಯಾಗಲು ಉತ್ತಮ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಆಸನಾಭ್ಯಾಸ ಪ್ರಾರಂಭ ಮಾಡುವ ಮುಂಚೆ ಮಾಡಬೇಕು.

**ಅ. ಶ್ವಾಸಕ್ರಿಯೆಗಳು :**

1. ಉದರಶ್ವಾಸ      2. ಉರಶ್ವಾಸ      3. ಗ್ರೀವಶ್ವಾಸ:      4. ಪೂರ್ಣಶ್ವಾಸ (ಆರು ಪ್ರಕಾರಗಳು)

**ಆ. ಕುಳಿತು ಮಾಡುವ ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು:**

- |                     |                   |
|---------------------|-------------------|
| 1. ಪಾದಾಂಗುಲಿ ಚಾಲನೆ  | 2. ಪಾದಚಾಲನೆ       |
| 3. ಪಾದಪಾರ್ಶ್ವ ಚಾಲನೆ | 4. ಜಾನುಕೀಲು ಚಾಲನೆ |

**ಇ. ಅಂಗಾತವಾಗಿ ಬೆನ್ನಿನ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿ ಮಾಡುವ ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು**

- |                               |                                |
|-------------------------------|--------------------------------|
| 1. ಉರ್ಧ್ವಪ್ರಸಾರಿತ ಏಕಪಾದ ಚಾಲನೆ | 2. ಉರ್ಧ್ವ ಪ್ರಸಾರಿತ ಏಕಪಾದ ಭ್ರಮಣ |
| 3. ಏಕಪಾದ ಸೈಕ್ಲಿಂಗ್            | 4. ದ್ವಿಪಾದ ಸೈಕ್ಲಿಂಗ್           |

**ಈ. ನಿಂತು ಮಾಡುವ ಸಂಧಿ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು**

- |                                    |                                |
|------------------------------------|--------------------------------|
| 1. ಪಾರ್ಶ್ವಸಂಧಿ ಚಾಲನೆ               | 2. ಕಟಿಸಂಧಿ ವ್ಯಾಯಾಮ             |
| 3. ಸ್ಕಂಧಸಂಧಿ ಮತ್ತು ಉರುಸಂಧಿ ವ್ಯಾಯಾಮ | 4. ಕಣ್ಣಿನ ಮತ್ತು ಕತ್ತಿನ ವ್ಯಾಯಾಮ |

**2) ನಿರ್ಮಾಣಾತ್ಮಕ ಆಸನಗಳು (Cultural Postures)**

ಶರೀರವನ್ನು ಸದೃಢವಾಗಿ, ನಿರೋಗಿಯಾಗಿ, ಸುಂದರವಾಗಿ ರೂಪಿಸುವಲ್ಲಿ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ಆಸನಗಳು.

ದುರ್ದಮ್ಯವಾದ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಬಲಾತ್ ಬೇರೆಡೆ ತಿರುಗಿಸುತ್ತದೆ



ಅ. ನಿಂತು ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳು

1. ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರ 2. ವೃಕ್ಷಾಸನ 3. ಅರ್ಧಕಟಿ ಚಕ್ರಾಸನ 4. ಉತ್ತಾನಾಸನ
5. ಉತ್ಕಟಾಸನ ಮತ್ತು ತ್ರಿಕೋನಾಸನ ಇತ್ಯಾದಿ.

ಆ. ಕುಳಿತು ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳು

1. ಉಷ್ಠಾಸನ, 2. ಮರೀಚಾಸನ,
3. ಪಶ್ಚಿಮೋತ್ತಾಸನ 4. ಬದ್ಧಕೋನಾಸನ ಇತ್ಯಾದಿ

ಇ. ಬೆನ್ನಿನ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿ ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳು

1. ಹಲಾಸನ 2. ಸುಪ್ತಪಾದಾಂಗುಷ್ಠಾಸನ
3. ಸರ್ವಾಂಗಾಸನ 4. ಮತ್ಸ್ಯಾಸನ ಇತ್ಯಾದಿ.

ಈ. ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿ ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳು

1. ಭುಜಂಗಾಸನ, 2. ಶಲಭಾಸನ, 3. ಧನುರಾಸನ, 4. ಮಕರಾಸನ ಇತ್ಯಾದಿ.

3) ಧ್ಯಾನಾತ್ಮಕ ಆಸನಗಳು (Meditative postures)

ಬೆನ್ನನ್ನು ನೇರವಾಗಿರಿಸಿಕೊಂಡು ಕಾಲನ್ನು ಮಡಚಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದರ ಮೂಲಕ ರಕ್ತದ ಪ್ರವಾಹ ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿ ಹರಿಯುವಂತೆ ಮಾಡಿ, ಮನಸ್ಸನ್ನು ಏಕಾಗ್ರಗೊಳಿಸಲು ಪೂರಕವಾದ ಆಸನಗಳು.

1. ವಜ್ರಾಸನ 2. ಪದ್ಮಾಸನ 3. ವೀರಾಸನ 4. ಸಿದ್ಧಾಸನ ಇತ್ಯಾದಿ...

4) ವಿಶ್ರಾಂತಿದಾಯಕ ಆಸನಗಳು

ವಿಶ್ರಾಂತಿಗಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಆಸನಗಳು.

1. ಅಧೋಮುಖ ವಜ್ರಾಸನ 2. ಶಶಾಂಕಾಸನ
3. ಮಕರಾಸನ 4. ಶವಾಸನ ಇತ್ಯಾದಿ.

1. ಅಷ್ಟ ಸಿದ್ಧಿಗಳು : ಅಣಿಮಾ, ಮಹಿಮಾ, ಲಘಿಮಾ, ಗರಿಮಾ, ಪ್ರಾಪ್ತಿ, ಪ್ರಾಕಾಮ್ಯ, ಈಶಿತ್ವಮ, ವಶಿತ್ವ

2. ಅರಿಷಡ್ವರ್ಗಗಳು : ಕಾಮ, ಕ್ರೋಧ, ಮೋಹ, ಲೋಭ, ಮದ ಮಾತ್ಸರ್ಯ



ಎದ್ದೇಳಿ, ಜಾಗೃತರಾಗಿ, ಯೋಗ್ಯರನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸಿ ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಿರಿ.



## ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದ ಕ್ರಮ

- |   |   |   |
|---|---|---|
| <p>1. ಪ್ರಾರ್ಥನೆ</p> <p>2. ಶ್ವಾಸಕ್ರಿಯೆ</p>   | <p>1. ಶಾಂತಿ ಮಂತ್ರ,      2. ಗುರುಸ್ತುತಿ      3. ಯೋಗ ಮಂತ್ರ</p> <p>1. ಉದರಶ್ವಾಸ</p> <p>2. ಉರಃಶ್ವಾಸ</p> <p>3. ಗ್ರೀವಶ್ವಾಸ</p> <p>4. ಪೂರ್ಣಶ್ವಾಸ</p> <p>5. ಮಾರ್ಜಾಲಶ್ವಾಸ</p> <p>6. ಶ್ವಾನಶ್ವಾಸ</p>   | <p>7. ಕಟ್ಟಿಶ್ವಾಸ</p> <p>4. ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರ</p> |
| <p>3. ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು</p> <p>5. ಆಸನಗಳು</p> <p>1. ನಿಂತು ಮಾಡುವ</p> <p>2. ಕುಳಿತು ಮಾಡುವ</p> <p>3. ಮುಂದೆ ಬಾಗಿ ಮತ್ತು ತಿರುಚಿ ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳು</p> <p>4. ಮಲಗಿ ಮಾಡುವ</p> | <p>1. ತಾಡಾಸನ</p> <p>2. ವೃಕ್ಷಾಸನ</p> <p>3. ಉತ್ಕಟಾಸನ</p> <p>4. ಅರ್ಧಕಟಿ ಚಕ್ರಾಸನ</p> <p>1. ವಜ್ರಾಸನ</p> <p>2. ಬದ್ಧಕೋನಾಸನ</p> <p>3. ಪದ್ಮಾಸನ</p> <p>4. ವೀರಾಸನ</p> <p>1. ಪಶ್ಚಿಮೋತ್ತಾನಾಸನ</p> <p>2. ಜಾನುಶಿರ್ಷಾಸನ</p> <p>3. ಮರೀಚಾಸನ</p> <p>4. ಭಾರಧ್ವಾಜಾಸನ</p> <p>5. ಅರ್ಧಮತ್ಸ್ಯೇಂದ್ರಾಸನ</p> <p>1. ಭುಜಂಗಾಸನ</p> <p>2. ಧನುರಾಸನ</p> <p>3. ಉಷ್ಠಾಸನ</p> <p>4. ಚಕ್ರಾಸನ</p> |   |
| <p>6. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಕ್ರಿಯೆಗಳು</p>  | <p>1. ಅನುಲೋಮ ವಿಲೋಮ</p> <p>2. ಚಂದ್ರಾನುಲೋಮ</p> <p>3. ಸೂರ್ಯಾನುಲೋಮ</p> <p>4. ನಾಡಿಶೋಧನ</p> <p>5. ಕಪಾಲಭಾತಿ ಇತ್ಯಾದಿ</p> <p>6. ತ್ರಾಟಕ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನ</p>   |   |

ಮೇಲ್ಕಂಡ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿರುವಂತೆ ಜೊತೆಜೊತೆಯಾಗಿ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಫಲಿತಾಂಶ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಆದಾಗ್ಯೂ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಕೆಲವೊಂದು ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಸನ್ನಿವೇಶಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.



## ಪ್ರಾರ್ಥನೆ

ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದ ಸಿದ್ಧತೆ :

ಶುಭ ಕಾರ್ಯದ ಆರಂಭಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಅಂತರಾತ್ಮನಿಗೆ ಪ್ರಣಾಮ ಸಲ್ಲಿಸುವುದು ಮೊದಲ ಸಂಸ್ಕಾರವಾಗಿದೆ. ಸರಳವಾಗಿ ಮಂಡಿ ಮಡಚಿ, ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ, ಕೈಗಳಿಂದ ನಮಸ್ಕಾರ ಮಾಡುತ್ತ ಕೆಲವು ಕ್ಷಣಗಳವರೆಗೆ ಶಾಂತವಾಗಿ ವಜ್ರಾಸನದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನೇರವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ ಕಣ್ಣುಮುಚ್ಚಿ ಗಮನ ವಿವರಣೆಯ ಕಡೆ ಇರಲಿ. ಮುಖ ಮುಗುಳ್ಳಗೆಯಿಂದಿರಲಿ. ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಹಕ್ಕಿಗಳ ಇಂಚರ, ತಣ್ಣನೆಯ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾ ಯಾವುದಕ್ಕೂ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸದೆ ಸಾಕ್ಷೀಭಾವದಿಂದ ಅವಲೋಕಿಸುವುದರ ಮುಖಾಂತರ ಯೋಗ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಲುಪಬೇಕು.

ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು, ಬುದ್ಧಿ, ಭಾವನೆ ಅಹಂಕಾರ ನಾನತ್ವಗಳ ಮೂಲಕ ನಾನಾ ಸಾಧನೆ ಮಾಡುತ್ತಾ ಯೋಗ ಸಾಧನೆಗೆ ಪೂರಕವಾಗಿ ಪರಮಾತ್ಮನ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

ಮೊದಲಿಗೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ದೀರ್ಘವಾಗಿ ಓಂಕಾರವನ್ನು ಮಾಡೋಣ.

ಓಂ. . . . . ಓಂ. . . . . ಓಂ. . . . .

ಶಾಂತಿ ಮಂತ್ರ:

ಓಂ ಸಹನಾ ವವತು ಸಹನೌ ಭುನಕ್ತು | ಸಹವೀರ್ಯಂ ಕರವಾವಹೈ: ||

ತೇಜಸ್ವಿನಾ ವಧೀತಮಸ್ತು ಮಾ ವಿದ್ವಿಷಾವಹೈ: ಓಂ ಶಾಂತಿ: ಶಾಂತಿ: ಶಾಂತಿ: ||

ಅರ್ಥ: ಪರಬ್ರಹ್ಮನು ನಮ್ಮೆಲ್ಲರನ್ನು ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ರಕ್ಷಿಸಲಿ, ಜೊತೆಯಲ್ಲಿಯೇ ನಾವು ಸಮರ್ಥವಾದ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಮಾಡುವಂತಾಗಲಿ, ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಅಧ್ಯಯನವು ತೇಜಸ್ವಿಯಾಗಲಿ, ನಾವು ಯಾರನ್ನೂ ದ್ವೇಷಿಸದೇ ಇರುವಂತಾಗಲಿ, ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿದ ದೈವಶಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಶಾಂತಿ ವ್ಯಾಪಿಸಲಿ.

ಗುರುಸ್ತುತಿ:

ಗುರುಬ್ರಹ್ಮಾ ಗುರುವಿಷ್ಣು: ಗುರುದೇವೋ ಮಹೇಶ್ವರ: |

ಗುರು ಸಾಕ್ಷಾತ್ ಪರಬ್ರಹ್ಮ ತಸ್ಮೈಶ್ರೀ ಗುರವೇ ನಮ: ||

ಅರ್ಥ: ಗುರುವೇ ಬ್ರಹ್ಮ, ವಿಷ್ಣು ಮತ್ತು ಮಹೇಶ್ವರರಾಗಿದ್ದಾನೆ. ಸಾಕ್ಷಾತ್ ಪರಬ್ರಹ್ಮ ವಸ್ತುವೂ ಗುರುವೇ ಆದುದರಿಂದ ಇಂತಹ ಗುರುವಿಗೆ ನಮನಗಳು.

ಯೋಗ ಮಂತ್ರ

ಯೋಗೇನ ಚಿತ್ತಸ್ಯ ಪದೇನ ವಾಚಾಂ | ಮಲಂ ಶರೀರಸ್ಯ ಚ ವೈದ್ಯಕೇನ ||

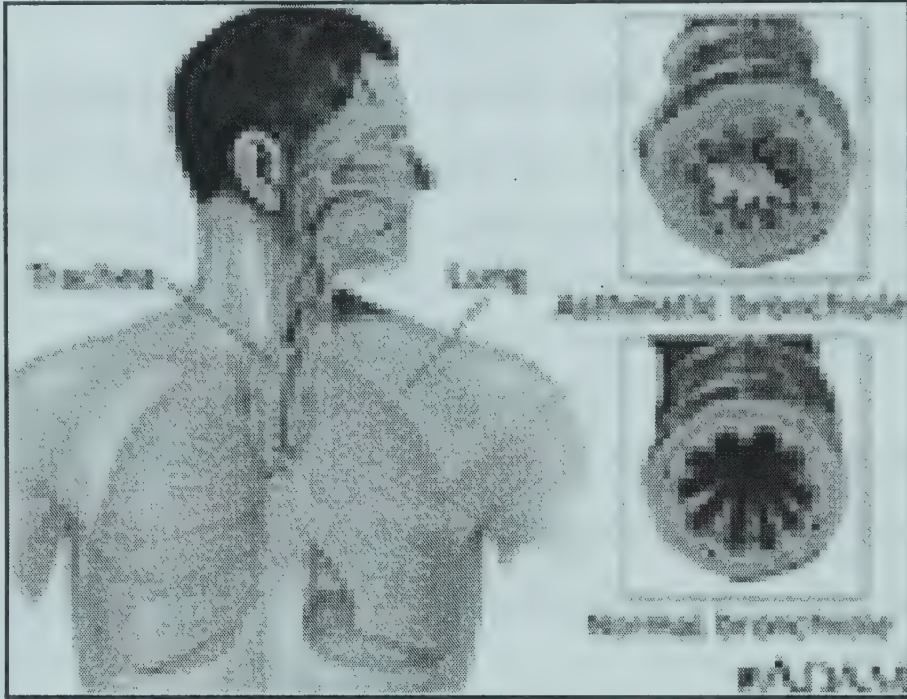
ಯೋಪಾಕರೋತ್ತಂ ಪ್ರವರಂ ಮುನೀನಾಂ | ಪತಂಜಲಿಂ ಪ್ರಾಂಜಲಿರಾನತೋಸ್ಮಿ ||

“ಅಂತರಂಗದ ದೋಷಗಳನ್ನು ಯೋಗದರ್ಶನದ ಮೂಲಕವೂ, ಶಬ್ದ ಪ್ರಯೋಗ ದೋಷಗಳನ್ನು ವ್ಯಾಕರಣ ಮಹಾಭಾಷ್ಯದ ಮೂಲಕವೂ, ಶರೀರ ದೋಷಗಳನ್ನು ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರದ ಮೂಲಕವೂ ದೂರಗೊಳಿಸಿದ ಮುನಿಶ್ರೇಷ್ಠ ಪತಂಜಲಿಗೆ ಕೈಮುಗಿದು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಶಿರಭಾಗಿ ನಮಸ್ಕರಿಸಬೇಕು.

ಸ್ವಂತಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಸರ್ವಸ್ವ ಎಂಬ ಗುರಿಯ ಸಾಧನೆಗೆ ಸಲಕರಣೆಯಂತಿರುವ ಈ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿ, ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಶಾಂತಿ, ಬುದ್ಧಿಗೆ ಯುಕ್ತಿ, ಭಾವನೆಗೆ ಭಕ್ತಿ, ಜೀವನಕ್ಕೆ ಮುಕ್ತಿಗಾಗಿ ಭಗವಂತನಲ್ಲಿ ಬೇಡೋಣ. ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎದ್ದು ಹಸ್ತಗಳನ್ನು ಪರಸ್ಪರ ಸ್ಪರ್ಶಿಸುತ್ತಾ, ಹಸ್ತಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸವಾಗಿರುವಂತಹ ತ್ರಿಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಸ್ಮರಿಸಿ, ಈ ಪವಿತ್ರವಾದ ಕೈಗಳಿಂದ ಪುಣ್ಯಕಾರ್ಯವನ್ನು ಮಾಡಲು ಸಂಕಲ್ಪಿಸಿ, ಸಹಜಸ್ಥಿತಿ ತಲುಪಬೇಕು. ಮೊದಲಿಗೆ ಶ್ವಾಸಕ್ರಿಯೆ, ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ಯೋಗಾಸನ, ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರ, ಯೋಗಾಸನಾಭ್ಯಾಸ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಹಾಗೂ ಧ್ಯಾನ ಈ ರೀತಿ ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಈ ಪವಿತ್ರವಾದ ಕೈಗಳಿಂದ ಪುಣ್ಯ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಮಾಡಲು ಸಂಕಲ್ಪಿಸಿ, ಸಹಜಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬಂದು ಅನಂತರ ಅಭ್ಯಾಸ ಪ್ರಾರಂಭ ಮಾಡಬೇಕು.

ವಿಪತ್ಕಾಲದಲ್ಲಾಗಲೀ, ಕಷ್ಟಕಾಲದಲ್ಲಾಗಲೀ ವಿವೇಕಿಗಳು ಉತ್ಸಾಹವನ್ನೆಂದೂ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ.

# ಶ್ವಾಸಕ್ರಿಯೆಗಳು



## BREATHING EXERCISES



## ಅ) ಶ್ವಾಸಕ್ರಿಯೆಗಳು

### 1. ಉದರಶ್ವಾಸ

- ಅಭ್ಯಾಸದ ವಿಧಾನ:

- \* ವಜ್ರಾಸನ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಅನಂತರ ಎರಡೂ ಹಸ್ತಗಳನ್ನು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಸ್ಪರ್ಶ ಮಾಡಿ, ಹಾಗೂ ಮೊಣಕೈಯನ್ನು ಮಂಡಿಯ ಮುಂದೆ (ಊರಿ) ಸ್ಪರ್ಶ ಮಾಡಬೇಕು, ದೃಷ್ಟಿ ಭೂಮಧ್ಯ ಕಡೆಯಿರಲಿ.

- ಸ್ಥಿತಿ : ದೀರ್ಘ ಉಚ್ವಾಸ ಮತ್ತು ನಿಶ್ವಾಸ

(ಉಸಿರನ್ನು ದೀರ್ಘವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಹೊರಹಾಕಿ)



### 2. ಉರಶ್ವಾಸ

- ಅಭ್ಯಾಸದ ವಿಧಾನ:

- \* ವಜ್ರಾಸನ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ಎರಡೂ ಹಸ್ತಗಳನ್ನು ಮಂಡಿಯ ಮುಂದೆ (ಊರಿ) ಸ್ಪರ್ಶ ಮಾಡಬೇಕು, ದೃಷ್ಟಿ ನೇರವಾಗಿರಲಿ.

- ಸ್ಥಿತಿ : ದೀರ್ಘ ಉಚ್ವಾಸ ಮತ್ತು ನಿಶ್ವಾಸ.

(ಉಸಿರನ್ನು ದೀರ್ಘವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಹೊರಹಾಕಿ)



- ❖ ಉಪಯೋಗಗಳು:

- ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕ್ಷಮತೆಯು ಹೆಚ್ಚುವುದು.
- ಹೃದಯ ದೌರ್ಬಲ್ಯ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು.
- ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಶಾಂತಿ ಸಿಗುವುದು.

### 3 ಗ್ರೀವ ಶ್ವಾಸ

- ಅಭ್ಯಾಸದ ವಿಧಾನ:

- \* ವಜ್ರಾಸನ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನೇರವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ.

- \* ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಬೆನ್ನಿನ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹಸ್ತವನ್ನು ಬೆನ್ನಿನ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಸ್ಪರ್ಶ ಮಾಡಿ. ದೃಷ್ಟಿ ನೇರವಾಗಿರಲಿ.

- \* ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಮೇಲೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅನಂತರ ನಿಧಾನಕ್ಕೆ ಉಸಿರು ಹೊರಹಾಕುತ್ತಾ ಕೆಳಗೆ ಇಳಿಸಿ.

- ಸ್ಥಿತಿ : ದೀರ್ಘ ಉಚ್ವಾಸ ಮತ್ತು ನಿಶ್ವಾಸ

(ಉಸಿರನ್ನು ದೀರ್ಘವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಹೊರಹಾಕಿ)



#### ❖ ಉಪಯೋಗಗಳು:

- ಕಂಠ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಸಂಚಲನೆ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಮತ್ತು ಪ್ಯಾರಾ ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಚೈತನ್ಯಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.
- ದೇಹದ ತೂಕ ಸಮತೋಲನಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.
- ಗೂನುಬೆನ್ನು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

#### 4. ಪೂರ್ಣಶ್ವಾಸ - (6 ಪ್ರಕಾರಗಳು)

##### • ಅಭ್ಯಾಸದ ವಿಧಾನ:

##### ಪ್ರಕಾರ-1

- \* ನೇರವಾಗಿ ನಿಂತು, ಮಲಗಿ, ಕುರ್ಚಿ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತು ಮಾಡಬಹುದು. ಆದರೆ ವಜ್ರಾಸನ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಮಾಡುವುದು ಉತ್ತಮ.
- \* ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿ ಉಸಿರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಪಕ್ಕದಿಂದ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಉಸಿರು ಹೊರಹಾಕುತ್ತ ಕೆಳಕ್ಕೆ ಪಕ್ಕದಿಂದ ಇಳಿಸಿ. (5 ಬಾರಿ ಮಾಡಿ)



##### ಪ್ರಕಾರ-2

- ಉಸಿರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಮುಂದಿನಿಂದ ಮೇಲಕ್ಕೆ, ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಹಾಕುತ್ತ ಮಂಡಿಯ ಮೇಲೆ ಎರಡೂ ಹಸ್ತಗಳನ್ನು ಇಡಿ. (5 ಬಾರಿ ಮಾಡಿ)



##### ಪ್ರಕಾರ-3

- ಉಸಿರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಕೈಗಳನ್ನು ಮುಂದೆಯಿಂದ ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ, ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಹಾಕುತ್ತ ಪಕ್ಕದಿಂದ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸುವುದು. (5 ಬಾರಿ ಮಾಡಿ)



##### ಪ್ರಕಾರ-4

- ಎರಡೂ ಕೈ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿ ಉಸಿರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಮುಂದೆ ಚಾಚಿ, ಉಸಿರು ಹೊರಹಾಕುತ್ತ ಎದೆಗೂಡು ಪಕ್ಕ ತನ್ನಿ. ಬೆರಳುಗಳ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಿ. (5 ಬಾರಿ ಮಾಡಿ)



ಪರಸ್ಪರ ಹಿತವನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿರಿಸಿ ವ್ಯವಹರಿಸುತ್ತ ಶ್ರೇಯಸ್ಸನ್ನು ಪಡೆಯಿರಿ.



## ಪ್ರಕಾರ-5

- ಎರಡೂ ಕೈಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿ ಉಸಿರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ 45° ಅಂತರ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಮುಂದೆ ಚಾಚುವುದು, ಉಸಿರು ಹೊರಹಾಕುತ್ತಾ ಎದೆಯ ಹತ್ತಿರ ಹಸ್ತಗಳನ್ನು ತರುವುದು. (5 ಬಾರಿ ಮಾಡಿ).



## ಪ್ರಕಾರ-6

- ಎರಡೂ ಕೈ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿ ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ 90° ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎಳೆಯಿರಿ, ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಹಾಕುತ್ತ ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ ಇಡಿ, ಕೈ ಬೆರಳು ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. (5 ಬಾರಿ ಮಾಡಿ).



### ❖ ಉಪಯೋಗಗಳು:

- ಕೀಲುಗಳು, ಕೈ ಮತ್ತು ಭುಜಗಳ ಸ್ನಾಯುಗಳು, ಪಕ್ಕೆಲುಬುಗಳು ಚಾಲನೆಗೊಂಡು ಹಿಗ್ಗುತ್ತವೆ.
- ಕೈ ಹಾಗೂ ಭುಜಗಳ ಕೀಲುಗಳು ಸಡಿಲಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.
- ವಪೆಯ ಭಾಗ ವಿಸ್ತಾರಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.
- ಕೈಗಳ ಮಣಿಗಂಟು ಹಾಗೂ ಕೀಲುಗಳು ಚೈತನ್ಯಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.
- ಕೆಳ ಬೆನ್ನಿನ ಮೂಳೆಗಳು ಚೈತನ್ಯಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

## 5. ಮಾರ್ಜಾಲ ಶ್ವಾಸ

### • ಅಭ್ಯಾಸದ ವಿಧಾನ:

- \* ವಜ್ರಾಸನ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ಅನಂತರ ಒಂದೊಂದೆ ಅಡಿ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಹಸ್ತವನ್ನು ಮುಂದೆ ಊರಿ ಮಂಡಿ ಮೇಲೆ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಶರೀರ ಭೂಮಿಗೆ ಸಮನಾಂತರವಾಗಿರಲಿ
- \* ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಬೆನ್ನಿನ ಭಾಗ ಕೆಳಕ್ಕೆ ತಲೆ (ಕುತ್ತಿಗೆ) ಭಾಗ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತಬೇಕು ಹಾಗೂ ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಹಾಕುತ್ತ ಬೆನ್ನಿನ ಭಾಗ ಮೇಲಕ್ಕೆ ತಲೆ ಭಾಗ ಕೆಳಕ್ಕೆ ತರಬೇಕು. ಈ ರೀತಿ (7 ರಿಂದ 10 ಬಾರಿ ಮಾಡಬೇಕು)



ಕಷ್ಟಪ್ರಸಂಗದಲ್ಲಿಯೂ ಯಾರು ಅಧೀರರಾಗುವುದಿಲ್ಲವೋ ಅವರು ಶುಭಫಲವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ.

ವ್ಯಸನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ತನ್ನನ್ನು ತಾನೇ ಮೇಲೆತ್ತಿ ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಬಂದಾಗ ಧರ್ಮವನ್ನಾಚರಿಸಬೇಕು.

### ❖ ಉಪಯೋಗಗಳು:

- ಸೊಂಟದ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಚಲನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.
- ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆಗೆ ಸಹಕಾರಿ, ಬೆನ್ನು ನೋವು ನಿವಾರಣೆ.
- ಕಶೇರುಕಗಳ (ಡಿಸ್ಕ್) ಸ್ಥಾನಪಲ್ಲಟಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ.
- ಕುತ್ತಿಗೆಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

## 6. ಶ್ವಾಸ ಶ್ವಾಸ

### ● ಅಭ್ಯಾಸದ ವಿಧಾನ:

- \* ವಜ್ರಾಸನ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಎರಡೂ ಹಸ್ತಗಳನ್ನು ಮಂಡಿಯ ಮುಂದೆ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಸ್ಪರ್ಶ ಮಾಡಬೇಕು.
- \* ದೃಷ್ಟಿ ಮೂಗಿನ ತುದಿಯನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಿರಲ್ಲಿ.
- \* ನಾಲಗೆಯನ್ನು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಹೊರಚಾಚಿ, ನಾಯಿ ಉಸಿರಾಡುವ ರೀತಿ 25-30 ಬಾರಿ ಮಾಡಬೇಕು.
- \* ಶಬ್ದಸಹಿತ ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡಿ ಅನಂತರ ಶಬ್ದರಹಿತ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು.



### ❖ ಉಪಯೋಗಗಳು:

- ಶ್ವಾಸಕೋಶದಲ್ಲಿ ಸೇರಿರುವ ಇಂಗಾಲಾಮ್ಲವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ನಾಲಗೆಯು ತೇವಾಂಶಗೊಂಡು ತಣ್ಣನೆಯ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಬಾಯಿಯ ದುರ್ಗಂಧ ನಿವಾರಣೆಯಾಗಿ, ದಂತದ ವಸಡಿನ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಬರುವ ರಕ್ತವು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

## 7. ಕಟಿಶ್ವಾಸ / ಶಶಾಂಕಾಸನ- (ಯೋಗ ನಮಸ್ಕಾರ)

### ● ಅಭ್ಯಾಸದ ವಿಧಾನ:

- \* ವಜ್ರಾಸನ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- \* ಬಲಗೈಯನ್ನು ಆದಿ ಮುದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟಿ, ಕಟಿ/ಸ್ವಂಟದ ಹಿಂಭಾಗ ಎಡಗೈಯಿಂದ ಬಂಧಿಸುವುದು.
- \* ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ತಲೆ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಎತ್ತಿ ಮತ್ತು ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಹಾಕುತ್ತಾ ನಿಧಾನಕ್ಕೆ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗುವುದು. (7 ರಿಂದ 10 ಬಾರಿ ಮಾಡುವುದು)

### ❖ ಉಪಯೋಗಗಳು:

- ಸೊಂಟದ ಭಾಗದ ಸ್ನಾಯುಗಳು ವಿಸ್ತಾರಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.
- ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆ ವೃದ್ಧಿಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.
- ಸೊಂಟದ ನೋವು ನಿವಾರಣೆ, ಸೊಂಟದ ಸುತ್ತಲಿರುವ ಕೊಬ್ಬು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.



ಸೂಚನೆ : ಶ್ವಾಸಶ್ವಾಸ ಮತ್ತು ಕಟಿಶ್ವಾಸ ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಮಾಡಬಾರದು.



## ಆ) ಕುಳಿತು ಮಾಡುವ ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ಯೋಗಾಸನಗಳು

### 8. ಪಾದಾಂಗುಲಿ ಚಾಲನೆ

ಪಾದಗಳ ಬೆರಳುಗಳು ಚೈತನ್ಯಗೊಂಡಾಗ ಪಾದಗಳಿಗೆ ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

#### ● ಅಭ್ಯಾಸದ ವಿಧಾನ:

- \* ಸಮತಲ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನೇರವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಎರಡೂ ಕಾಲು ಚಾಚಿ, ಹಸ್ತವನ್ನು ಪೃಷ್ಠದ ಹತ್ತಿರ ನೆಲಕ್ಕೆ ಸ್ಪರ್ಶಮಾಡಿ, ಕಾಲು ಬೆರಳುಗಳಿಗೆ ಮುಂದೆ ಮತ್ತು ಹಿಂದೆ ಚಾಲನೆ ಕೊಡಬೇಕು. ಕುರ್ಚಿ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತು ಮತ್ತು ನಿಂತು ಕೂಡ ಮಾಡಬಹುದು.



### 9. ಪಾದ ಚಾಲನೆ

#### ● ಅಭ್ಯಾಸ ವಿಧಾನ :

- \* ಪಾದಗಳಿಗೆ ಮುಂದೆ ಮತ್ತು ಹಿಂದೆ ಚಾಲನೆ ಕೊಡಬೇಕು.

#### ❖ ಉಪಯೋಗಗಳು:

- ಮೀನಖಂಡ ಮತ್ತು ತೊಡೆಯ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಹಿಗ್ಗುತ್ತವೆ.
- ಕಾಲಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಸೆಳೆತ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.



### 10. ಪಾದ ಪಾರ್ಶ್ವ ಚಾಲನೆ

#### ● ಅಭ್ಯಾಸದ ವಿಧಾನ:

- \* ಪಾದಗಳನ್ನು ಒಂದು ಅಡಿ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಇಡಬೇಕು.
- \* ಪಾದಗಳನ್ನು ಬಲಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಎಡಕ್ಕೆ ಚಾಲನೆ ಕೊಡಬೇಕು.

#### ❖ ಉಪಯೋಗಗಳು:

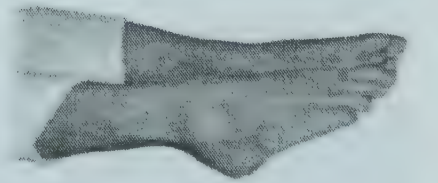
- ಕಾಲಿನ ಹಿಮ್ಮಡಿ ಹಾಗೂ ಮೊಣಕಾಲಿನ ನೋವು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಸಂಧಿವಾತ ಸಮಸ್ಯೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.



### 11. ಪಾದ ಭ್ರಮಣ

#### ● ಅಭ್ಯಾಸದ ವಿಧಾನ:

- \* ಪಾದಗಳನ್ನು ಬಲದಿಂದ ಎಡಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಎಡದಿಂದ ಬಲಕ್ಕೆ ಚಾಲನೆ ಮಾಡಬೇಕು.



ಇತರರ ಸೇವೆ ನಾವು ಮಾಡಬೇಕೇ ಹೊರತು, ಇತರಿಂದ ಸೇವೆ ಪಡೆಯುವಂತಾಗಬಾರದು.

### ❖ ಉಪಯೋಗಗಳು:

- ಗುಲ್ಫ ಸಂಧಿ ಪಾದದ ಕೀಲಿನ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸೈನೋವಿಯಲ್‌ಫ್ಲೋಯಿಡ್ ದ್ರವವು ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಪಾದದ ಸಂಧಿ (ಆಂಕಲ್ ಜಾಯಿಂಟ್) ಗುಲ್ಫ ಸಂಧಿ ದೋಷ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

## 12. ಜಾನು ಕೀಲು ಚಾಲನೆ

### ● ಅಭ್ಯಾಸದ ವಿಧಾನ:

- \* ನೇರವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಎಡ ಪಾದವನ್ನು ಚಾಚಬೇಕು.
- \* ಎಡಗಾಲ ನೇರವಾಗಿರಲಿ ಬಲಗಾಲನ್ನು ಹತ್ತಿರ ಹಾಗೆ ಮುಂದೆ ಚಾಚಬೇಕು.
- \* ಎಡಗಾಲನ್ನು ಹತ್ತಿರ ಮತ್ತು ಮುಂದೆ ತರಬೇಕು, ಬಲಗಾಲ ನೇರವಾಗಿರಲಿ.
- \* ಮಾಡುವಾಗ ಮುಂದೆ ಇರುವ ಪಾದವು ನೇರವಾಗಿರಲಿ, ದೃಷ್ಟಿಯು ಪಾದದ ಮೇಲೆ ಇರಲಿ



### ❖ ಉಪಯೋಗಗಳು:

- ಮಂಡಿ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸೈನೋವಿಯಲ್‌ಫ್ಲೋಯಿಡ್ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಮಂಡಿ ಭಾಗದ ದೋಷವಿದ್ದರೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

## 13. ಜಾನು ಕೀಲು ಭ್ರಮಣ

### ● ಅಭ್ಯಾಸದ ವಿಧಾನ:

- \* ಎರಡೂ ಕಾಲು ಮುಂದೆ ಚಾಚಬೇಕು.
- \* ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮೇಲೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಎಡಗೈಯಿಂದ ಬಲಗೈ ಬಂಧಿಸಬೇಕು.
- \* ಬಲಗಾಲನ್ನು ಬಲದಿಂದ ಎಡಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಎಡದಿಂದ ಬಲಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸಬೇಕು.
- \* ಇದೇ ರೀತಿ ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.



### ❖ ಉಪಯೋಗ:

- ತೊಡೆಯ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಮತ್ತು ಮಂಡಿಗಳ ಸಮಸ್ಯೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

## 14. ಪರಿಪೂರ್ಣ ಪಾದ ಭ್ರಮಣ

### ● ಅಭ್ಯಾಸದ ವಿಧಾನ:

- \* ಸಮತಲ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಬಲಗಾಲನ್ನು ಹತ್ತಿರ, ಪಕ್ಕ ಮತ್ತು ಮುಂದೆ (ಸಮನಾಗಿ) ಅನಂತರ ಅಪಸವ್ಯವಾಗಿ ಪಕ್ಕ, ಹತ್ತಿರ, ಮುಂದೆ ಈ ರೀತಿ ಚಾಲನೆ ಕೊಡಬೇಕು.
- \* ಎಡಗಾಲಿನಿಂದ ಕೂಡ ಇದೇ ರೀತಿ ಮಾಡಬೇಕು.

### ❖ ಉಪಯೋಗ:

- ತೊಡೆಯ ನರಗಳು ಮತ್ತು ಸ್ನಾಯುಗಳ ನೋವು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.



## ಇ. ಅಂಗಾತವಾಗಿ /ಬೆನ್ನಿನ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿ ಮಾಡುವ ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ಆಸನಗಳು

### 15. ಉರ್ಧ್ವಪ್ರಸಾರಿತ ಏಕಪಾದ ಚಾಲನೆ

#### ● ಅಭ್ಯಾಸದ ವಿಧಾನ:

- \* ಕೈಯನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚುತ್ತಾ ಮತ್ತು ಕಾಲನ್ನು  $90^\circ$  ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತುತ್ತಾ ಪೂರಕ, ಇಳಿಸುತ್ತಾ ರೇಚಕ.

#### ❖ ಉಪಯೋಗಗಳು:

- ಭುಜ ಮತ್ತು ಸೊಂಟದ ಕೀಲುಗಳು ಸಡಿಲಗೊಂಡು ಕೀಲುಗಳ ನೋವು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಆಹಾರ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಬೊಜ್ಜು ನಿವಾರಣೆಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ.



### 16. ಉರ್ಧ್ವಪ್ರಸಾರಿತ ದ್ವಿಪಾದ ಚಾಲನೆ

#### ● ಅಭ್ಯಾಸದ ವಿಧಾನ:

- \* ಎರಡು ಕೈಗಳನ್ನು ಹಿಂದೆ ಚಾಚುತ್ತಾ, ಮಂಡಿ ಮಡಿಚದೇ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮೇಲೆ ಎತ್ತುವುದು ಮತ್ತು ಇಳಿಸುವುದು

#### ❖ ಉಪಯೋಗಗಳು:

- ಬೆನ್ನೆಲುಬು ಹಿಗ್ಗಿ ಸ್ಥಿತಿ ಸ್ಥಾಪಕತ್ವ ಪಡೆಯಲು ಸಹಕಾರಿ.
- ಎದೆಯ ಗೂಡು ವಿಸ್ತಾರಗೊಂಡು ಶ್ವಾಸಕ್ರಿಯೆ ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುವುದು.
- ಈ ಆಸನಗಳು ಶರೀರದ ಚಲನೆಯನ್ನು ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಇರಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿ ಸುಧಾರಣೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಶರೀರದ ಬಿಗಿತ, ಬೆನ್ನುನೋವು, ಹೊಟ್ಟೆಯ ಭಾರವಾಗುವಿಕೆಯನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುತ್ತದೆ.

### 17. ಉರ್ಧ್ವ ಪ್ರಸಾರಿತ ಏಕಪಾದ ಭ್ರಮಣ

#### ● ಅಭ್ಯಾಸದ ವಿಧಾನ:

- \* ಎಡಗಾಲ ಸವ್ಯ, ಅಪಸವ್ಯ, ಬಲಗಾಲ ಸವ್ಯ ಮತ್ತು ಅಪಸವ್ಯ ಈ ರೀತಿ ಮೂರು ಬಾರಿ ಭ್ರಮಣ ಮಾಡಬೇಕು.



ಸೀತಾಳಿ ಹೂವಿನ ಎಲೆಯನ್ನು ಬಾಡಿಸಿ ರಸವನ್ನು ಕಿವಿಗೆ ಹಾಕಿದರೆ ಕಿವಿ ಸೋರುವುದು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

## 18. ಉರ್ಧ್ವ ಪ್ರಸಾರಿತ ದ್ವಿಪಾದ ಭ್ರಮಣ

### ● ಅಭ್ಯಾಸದ ವಿಧಾನ:

- \* ಎರಡೂ ಕಾಲು ಸವ್ಯ, ಅಪಸವ್ಯ. ಈ ರೀತಿ ಮೂರು ಬಾರಿ ಭ್ರಮಣ ಮಾಡಬೇಕು.

### ❖ ಉಪಯೋಗಗಳು:

- ಜಠರದ ದೋಷಗಳಿದ್ದರೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಬೊಜ್ಜು ನಿವಾರಣೆಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ, ಅಜೀರ್ಣ, ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರಬಲ್ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

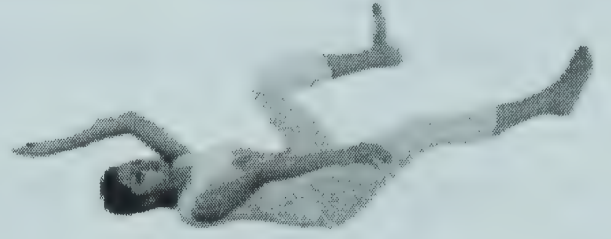
ಸೂಚನೆ:

1. ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರು, ಜಠರ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುವವರು ಮಾಡಬಾರದು.

## 19. ಸೈಕ್ಲಿಂಗ್

### ದ್ವಿಪಾದ ಸೈಕ್ಲಿಂಗ್:

- \* ಮುಂದಕ್ಕೆ-ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಹಾಗೂ ಹಿಂದಕ್ಕೆ-ಮುಂದಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ.



### ಏಕಪಾದ ಸೈಕ್ಲಿಂಗ್:

- \* ಹಿಂದಕ್ಕೆ-ಮುಂದಕ್ಕೆ ಹಾಗೂ ಮುಂದಕ್ಕೆ-ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಮೂರುಬಾರಿ. ಬೈಸಿಕಲ್ ತುಳಿಯುವ ರೀತಿ ಚಾಲನೆ ಮಾಡಬೇಕು.

### ❖ ಉಪಯೋಗಗಳು:

- ಕೈ, ಕಾಲು ಮತ್ತು ಮಂಡಿಯ ಕೀಲುಗಳಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮ.
- ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಚುರುಕಾಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

## 20. ಸೇತುಬಂಧ ಕಟಿ ಚಾಲನೆ

### ● ಅಭ್ಯಾಸದ ವಿಧಾನ:

- \* ಸಮಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮಲಗಬೇಕು. ಎರಡೂ ಪಾದ ಹತ್ತಿರವಿರಬೇಕು.
- \* ಎರಡೂ ಕೈಗಳು ಹೊರಮುಖದಿಂದ ಕಣಕಾಲನ್ನು (ankle joint) ಬಂಧಿಸಬೇಕು.



- \* ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಸೊಂಟವನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಎದೆಯ ಗಲ್ಲ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಸ್ಪರ್ಶವಾಗುವಂತೆ ಇರಬೇಕು. ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಬಿಡುತ್ತ ನಿಧಾನಕ್ಕೆ ಕೆಳಗೆ ಇಳಿಸಬೇಕು. ಈ ರೀತಿ (7 ರಿಂದ 10 ಬಾರಿ) ಮಾಡಬೇಕು.

- \* ಯಾರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಕಾಲು ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲವೋ, ಅವರು ಹಸ್ತದ ಮೇಲೆ ಪಾದವನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶ ಮಾಡಬೇಕು (ಸೂಚನೆ: ಹಿಮ್ಮಡಿಯನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತಬಾರದು)



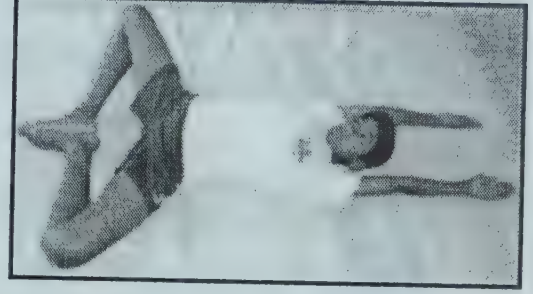
❖ ಉಪಯೋಗಗಳು:

- ಸೊಂಟದ ನೋವು ನಿವಾರಣೆ.
- ಪಾದ ಹಾಗೂ ಕಾಲುಗಳ ಸ್ನಾಯುಗಳ ನೋವು ನಿವಾರಣೆ.
- ಕುತ್ತಿಗೆ ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯ ತಳಭಾಗ, ಬೆನ್ನು ಮೂಳೆಯ ಕೊನೆ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

## 21. ಸುಪ್ತಬದ್ಧಕೋನಾಸನ ಚಾಲನೆ

● ಅಭ್ಯಾಸದ ವಿಧಾನ:

- \* ಸುಪ್ತ ಸಮಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮಲಗುವುದು.
- \* ಎರಡೂ ಪಾದ ಹತ್ತಿರ ತಂದು ಬದ್ಧಕೋನಾಸನದಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಸೇರಿಸಬೇಕು. ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚುವುದು.
- \* ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಎರಡೂ ತೊಡೆ ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ (ಅಂದರೆ ಬಲಕ್ಕೆ ಬಲ ತೊಡೆ ಮತ್ತು ಎಡಕ್ಕೆ ಎಡ ತೊಡೆ) ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಹಾಕುತ್ತ ಎರಡೂ ಮಂಡಿಗಳನ್ನು ಹತ್ತಿರಕ್ಕೆ ತರಬೇಕು. (7 ರಿಂದ 10 ಬಾರಿ ಮಾಡಬೇಕು)



❖ ಉಪಯೋಗಗಳು:

- ಮೂಳೆ ರೋಗ ನಿವಾರಣೆ ಹಾಗೂ ಕಾಲುಗಳ ಸ್ನಾಯುಗಳ ನೋವು ನಿವಾರಣೆ.
- ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಮಾಸಿಕ ತೊಂದರೆ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಉಪಯೋಗವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಕುತ್ತಿಗೆ ಬೆನ್ನು ಮೂಳೆಯ ತಳಭಾಗ, ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯ ಕೊನೆಯ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.
- ಜನನೇಂದ್ರಿಯ ದೋಷಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

## ಈ ನಿಂತು ಮಾಡುವ ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ಯೋಗಾಸನಗಳು

## 22. ಉರ್ಧ್ವ ಪ್ರಸಾರಿತ ಚಾಲನೆ

● ಅಭ್ಯಾಸದ ವಿಧಾನ:

- \* ಸಮತಲ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲುವುದು. 3 ರಿಂದ ಮೂರುವರೆ ಅಡಿ ಅಂತರಕ್ಕೆ ಕಾಲು ಅಗಲಿಸುತ್ತಾ ಜಂಪ್ ಮಾಡಬೇಕು.
- \* ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಎರಡು ಕೈಗಳನ್ನೂ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತಬೇಕು. ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಹಾಕುತ್ತಾ ಕೆಳಕ್ಕೆ ಇಳಿಸಬೇಕು, ಬಂದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ವಾಪಸ್ಸು ಹೋಗುವುದು.



ಜನರು ಪುಣ್ಯದ ಫಲವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಬಯಸುತ್ತಾರೆಯೇ ಹೊರತು ಪುಣ್ಯ ಕೆಲಸಗಳನ್ನಲ್ಲ.

❖ ಉಪಯೋಗಗಳು:

- ಕಟಿ ಪ್ರದೇಶದ ತೊಂದರೆ ಹಾಗೂ ಕೊಬ್ಬು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಹಗುರತೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.
- ತಲೆಯ ಭಾಗಕ್ಕೆ ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆಯಾಗುತ್ತದೆ.



### 23. ಅರ್ಧ ತ್ರಿಕೋನಾಸನ ಚಾಲನೆ

● ಅಭ್ಯಾಸದ ವಿಧಾನ:

- \* ಸಮತಲ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲುವುದು.
- \* 3 ರಿಂದ ಮೂರುವರೆ ಅಡಿ ಜಂಪ್ ಮಾಡುತ್ತಾ ಕಾಲು ಅಗಲಿಸಬೇಕು
- \* ಬಲಗಾಲನ್ನು ಬಲಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸಿ ಬಲಗೈ ಮತ್ತು ಶರೀರವನ್ನು ಬಲಕ್ಕೆ ಬಗ್ಗಿಸಬೇಕು, ಅದೇ ರೀತಿ ಎಡಭಾಗಕ್ಕೆ ಮಾಡಬೇಕು.



❖ ಉಪಯೋಗಗಳು:

- ಪಕ್ಕೆಲುಬುಗಳು ಹಿಗ್ಗುತ್ತವೆ.
- ಕಾಲುಗಳ ಪೆಡಸುತನವನ್ನು (ಹಾರ್ಡ್‌ನೆಸ್) ನಿವಾರಿಸುವುದು.
- ಎದೆ ಹಿಗ್ಗುವುದು ಹಾಗೂ ಬೆನ್ನುನೋವು ಮತ್ತು ಕತ್ತಿನ ಉಳಕನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ.

### 24. ಪಾರ್ಶ್ವ ಹಸ್ತ ಚಾಲನೆ

● ಅಭ್ಯಾಸದ ವಿಧಾನ:

- \* ಸಮಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮೂರು ಅಥವಾ ಮೂರುವರೆ ಅಡಿ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಅಗಲಿಸಿ ನಿಂತುಕೊಂಡು ಹಸ್ತವನ್ನು ಕೆಳಮುಖ ಮಾಡಿ ಎದೆ ಹತ್ತಿರ ಇಟ್ಟು ಬಲಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿ ಮುಂದಕ್ಕೆ , ಎಡಕ್ಕೆ ಅನಂತರ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬರಬೇಕು.

ಪ್ರಕಾರ-1	ಪ್ರಕಾರ-2	ಪ್ರಕಾರ-3	ಪ್ರಕಾರ-4	ಸ್ಥಿತಿ



- \* ಹಸ್ತ ಮೇಲುಮುಖ ಮಾಡಿ ಬಲಕ್ಕೆ ಎಡಕ್ಕೆ ಮೇಲಿನ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಿ.
- \* ಹಸ್ತ ಒಳಮುಖ ಬಲಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಎಡಕ್ಕೆ.
- \* ಹಸ್ತ ಹೊರಮುಖ ಬಲ ಮತ್ತು ಎಡಕ್ಕೆ ಚಾಲನೆ ಕೊಡಬೇಕು. ಅನಂತರ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕು.

#### ❖ ಉಪಯೋಗಗಳು:

- ನಾಭಿ ಪ್ರದೇಶದ ವಿವಿಧ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಚೇತನಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.
- ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿ ನ್ಯೂನತೆ ನಿವಾರಣೆ, ಎದೆ, ಹೊಟ್ಟೆ, ಬೆನ್ನಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಚಾಲನೆ, ಕುತ್ತಿಗೆ, ಕೈ, ಕಣ್ಣು ಚಾಲನೆಗೊಂಡು ದೇಹವು ಲವಲವಿಕೆಯಿಂದ ಇರಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

### 25. ನಿಂತಲ್ಲೇ ಓಟ

#### ● ಅಭ್ಯಾಸದ ವಿಧಾನ:

- \* ಹಸ್ತವನ್ನು ಮುಷ್ಟಿಕಟ್ಟಬೇಕು, ಎದೆಗೂಡು ಹತ್ತಿರ ಇಡಬೇಕು.
- \* ಸ್ತ್ರೀಯರು ಮುಷ್ಟಿಯನ್ನು ಸ್ತನಗಳ ಕೆಳಗೆ ಇಡಬೇಕು ಮೇಲೆ ಇಡಬಾರದು.
- \* ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ, ಮುಂದಕ್ಕೆ, ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಒಳಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸಿ 4 ಪ್ರಕಾರ (ರೀತಿಯಲ್ಲಿ) ಓಟ ಮಾಡಬೇಕು.



#### ❖ ಉಪಯೋಗಗಳು:

- ಉಸಿರಾಟದ ನೂನತೆಗಳು ನಿವಾರಣೆಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.
- ಸೋಮಾರಿತನ ಮತ್ತು ಜಡತ್ವ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

### 26. ಅಧೋಮುಖ ವಜ್ರಾಸನ ಮತ್ತು ಶಶಾಂಕಾಸನ

#### ● ಅಭ್ಯಾಸದ ವಿಧಾನ:

- \* ವಜ್ರಾಸನದಲ್ಲಿ ಹಣೆ ನೆಲಕ್ಕೆ ಸ್ಪರ್ಶ ಮಾಡಿ ಕೈಗಳನ್ನು ಮುಂದೆ ಚಾಚಬೇಕು.
- \* ಕಾಲು ಬೆರಳು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಿರಲಿ, ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿ ಸಹಜ ಉಸಿರಾಟವಿರಬೇಕು.



#### ❖ ಉಪಯೋಗಗಳು:

- ಜೀರ್ಣಾಂಗಗಳು ಉತ್ತೇಜನಗೊಂಡು ಪಚನಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಶರೀರ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.
- ಹಿಮ್ಮಡಿ ಮೂಳೆಯ ತೀಕ್ಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಸರಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಪರೋಪಕಾರವೇ ಪುಣ್ಯ. ಪರಪೀಡನೆಯೇ ನರಕ.

## 27. ಶಿರಭ್ರಮಣ

### • ಅಭ್ಯಾಸದ ವಿಧಾನ:

- \* ವಜ್ರಾಸನ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು.
- \* ಕಾಲುಬೆರಳನ್ನು ಒಳಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು (ಭದ್ರಾಸನವಾಗುತ್ತದೆ)
- \* ಎರಡೂ ಹಸ್ತಗಳನ್ನು ಮಂಡಿಗಳ ಪಕ್ಕ ನೆಲಕ್ಕೆ ಸ್ಪರ್ಶ ಮಾಡುವುದು. ಮತ್ತು ಹಣೆಯನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಸ್ಪರ್ಶ ಮಾಡುವುದು.
- \* ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಹಾಕುತ್ತ ಮುಂದೆ ನೆತ್ತಿ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಮಾಡಬೇಕು.
- \* ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಹಿಂದಕ್ಕೆ (7 ರಿಂದ 10 ಬಾರಿ)
- \* ಆನಂತರ ಅಧೋಮುಖಿ ವಜ್ರಾಸನದಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಿರಿ.

### ಗಮನಿಸಿ:

ಶಿರಭ್ರಮಣ ಮಾಡುವಾಗ ಕಣ್ಣನ್ನು ಮುಚ್ಚಬಾರದು, ಹಣೆಯನ್ನು ಮೇಲೆ ಎತ್ತಬಾರದು.

### ❖ ಉಪಯೋಗ:

- ಅರ್ಧ ತಲೆನೋವು, ಮೈಗ್ರೇನ್ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಸ್ಮರಣಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ.

## ನಿಂತು ಮಾಡುವ ಸಂಧಿ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು:

## 28. ಪಾರ್ಶ್ವಸಂಧಿ ಚಾಲನೆ:

### ಪ್ರಕಾರ -1

- ಸಮಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಂತು ಎರಡು ಕೈಗಳನ್ನು ಸೊಂಟದ ಮೇಲೆ ಇಡಬೇಕು, ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಕಾಲು ಬೆರಳು ಮೇಲಕ್ಕೆ, ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಹಾಕುತ್ತ ಕಾಲುಬೆರಳು ಕೆಳಕ್ಕೆ ಇಳಿಸಬೇಕು.

### ಪ್ರಕಾರ-2

- ಸಮಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಂತು ಎರಡು ಕೈಗಳನ್ನು ಸೊಂಟದ ಮೇಲೆ ಇಡಬೇಕು, ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಹಿಮ್ಮಡಿಯನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ, ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಹಾಕುತ್ತ ಹಿಮ್ಮಡಿಯನ್ನು ಕೆಳಕ್ಕೆ ಇಳಿಸಬೇಕು.

## 29. ಜಾನುಸಂಧಿ ವ್ಯಾಯಾಮ:

- ಸಮಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಂತು ಎರಡು ಕೈಗಳನ್ನು ಸೊಂಟದ ಮೇಲೆ ಇಡಬೇಕು, ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಬಲಗಾಲು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಮಡಿಚಿ, ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಹಾಕುತ್ತ ಬಲಗಾಲು ವಾಪಸ್ ತನ್ನಿ, ಅದೇ ರೀತಿ ಎಡಕಾಲಿನಿಂದ ಮಾಡಬೇಕು.



### 30. ಉರಸಂಧಿ ವ್ಯಾಯಾಮ:

#### ಪ್ರಕಾರ-1

- ಸಮಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಂತು ಎರಡು ಕೈಗಳನ್ನು ಸೊಂಟದ ಮೇಲೆ ಇಡಬೇಕು, ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಬಲಗಾಲ ಮುಂದಕ್ಕೆ ತನ್ನಿ, ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಹಾಕುತ್ತ ಬಲಗಾಲ ವಾಪಸ್ ತನ್ನಿ. ಅದೇ ರೀತಿ ಎಡಗಾಲಿನಿಂದ ಮಾಡಬೇಕು.

#### ಪ್ರಕಾರ-2

- ಸಮಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಂತು ಎರಡು ಕೈಗಳನ್ನು ಸೊಂಟದ ಮೇಲೆ ಇಡಬೇಕು, ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಬಲಗಾಲ ಬಲ ಪಾರ್ಶ್ವಕ್ಕೆ, ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಹಾಕುತ್ತ ಬಲಗಾಲ ವಾಪಸ್ ಹತ್ತಿರ ತನ್ನಿ. ಅದೇ ರೀತಿ ಎಡಗಾಲಿನಿಂದ ಮಾಡಬೇಕು.

### 31. ಕಟಿಸಂಧಿ ವ್ಯಾಯಾಮ (ಪ್ರಕಾರ-1,2,3,4)

#### ಪ್ರಕಾರ-1

- ಸಮಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಂತು ಎರಡು ಕೈಗಳನ್ನು ಸೊಂಟದ ಮೇಲೆ ಇಡಬೇಕು, ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಹಾಕುತ್ತ ತಲೆಯಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ ಸೊಂಟದವರೆಗೆ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಬೇಕು, ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ತಲೆಯಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ ಸೊಂಟದವರೆಗೆ ವಾಪಸ್ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಬರಬೇಕು.

#### ಪ್ರಕಾರ-2

- ಸಮಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಂತು ಎರಡು ಕೈಗಳನ್ನು ಸೊಂಟದ ಮೇಲೆ ಇಡಬೇಕು, ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ತಲೆಯನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ, ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಹಾಕುತ್ತ ತಲೆಯಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ ಸೊಂಟದವರೆಗೆ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಬೇಕು.

#### ಪ್ರಕಾರ-3

- ಸಮಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಂತು ಎರಡು ಕೈಗಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಕಟ್ಟಿ ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಹಾಕುತ್ತ ಬಲಕ್ಕೆ ಬಾಗಬೇಕು, ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಹಾಕುತ್ತ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಬರಬೇಕು, ಅದೇ ರೀತಿ ಎಡಭಾಗಕ್ಕೆ ಮಾಡಬೇಕು.

#### ಪ್ರಕಾರ-4

- ಒಂದರಿಂದ ಒಂದುವರೆ ಅಡಿ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಬಲಭಾಗಕ್ಕೆ ತಿರುಗುತ್ತ ಎಡಗೈ ಬಲ ಪೃಷ್ಠದ ಹತ್ತಿರ ಬಲಗೈ ಎಡ ಪೃಷ್ಠದ ಹತ್ತಿರವಿರಬೇಕು.

### 32. ಸ್ಕಂಧ ಸಂಧಿ ವ್ಯಾಯಾಮ:

#### ಪ್ರಕಾರ-1

- ಸಮಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಂತು ಎರಡು ಕೈಗಳನ್ನು ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿರಿಸಬೇಕು. ಭುಜದ ಭಾಗವನ್ನು ಬಲದಿಂದ ಎಡಕ್ಕೆ ಎಡದಿಂದ ಬಲಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸಬೇಕು.

ಇತರರು ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ಬಟ್ಟೆ ಬರೆ, ಸೋಪನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸದಿದ್ದರೆ ಚರ್ಮ ರೋಗಗಳು ಬರುವುದಿಲ್ಲ

## ಪ್ರಕಾರ-2

- ಸಮಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಂತು ಎರಡು ಕೈಗಳನ್ನು ಉಸಿರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಮುಂದಿನಿಂದ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಹಾಗೆ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಮಾಡಬೇಕು.

## ಪ್ರಕಾರ-3 ಮತ್ತು 4

- ಸಮಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಂತು ಎರಡು ಕೈಗಳನ್ನು ಉಸಿರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಮುಂದಿನಿಂದ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಹಾಗೆ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಮಾಡಬೇಕು ಹಾಗೂ ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ತಿರುಗಿಸಬೇಕು.

## ಪ್ರಕಾರ-5 ಮತ್ತು 6

- ಸಮಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಂತು ಎರಡು ಕೈಗಳನ್ನು ಉಸಿರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಎರಡೂ ಕೈಗಳು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಹಾಗೆ ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಹಾಕುತ್ತ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಮಾಡಬೇಕು.

## 33. ಮಣಿಬಂಧ (ಅಂಗುಲಿ ಚಾಲನೆ) ಸಂಧಿ ವ್ಯಾಯಾಮ:

### ಪ್ರಕಾರ-1

- ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಮುಂದೆ ಹಿಡಿದು ಬಿಗಿಯಾಗಿರಲಿ. ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಕೈ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಮಡಿಚಬೇಕು ಮತ್ತು ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಹಾಕುತ್ತ ಕೈಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಸಡಿಲಿಸಬೇಕು.

### ಪ್ರಕಾರ-2

- ಎರಡು ಕೈ ಬೆರಳುಗಳಿಗೆ ವೇಗವಾಗಿ ಚಾಲನೆ ನೀಡುವುದು, ಕೈ ಬೆರಳುಗಳು ಕೆಳಗೆ ಬೀಳುವ(ಉದುರುವ) ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಬೇಕು ಕಣ್ಣನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಪಾದಗಳನ್ನು ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಹಾಕಿ ಗಮನಿಸಿ. ಕೈ ಬೆರಳುಗಳಿಗೆ ಕಂಪನ ಬರುವಂತೆ ಆಗುತ್ತದೆ.

## 34. ಗ್ರೀವ ಸಂಧಿ ವ್ಯಾಯಾಮ:

### ಪ್ರಕಾರ-1

- ಒಂದರಿಂದ ಒಂದುವರೆ ಅಡಿ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು, ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಬಲಭಾಗಕ್ಕೆ ಕತ್ತನ್ನು/ ತಲೆಯನ್ನು ತಿರುಗಿಸಬೇಕು. ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಹಾಕುತ್ತ ಎಡಭಾಗಕ್ಕೆ ಕತ್ತನ್ನು/ತಲೆಯನ್ನು ತಿರುಗಿಸಬೇಕು.

### ಪ್ರಕಾರ-2

- ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಕತ್ತನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ, ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಹಾಕುತ್ತ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿಸಬೇಕು.

### ಪ್ರಕಾರ-3 ಮತ್ತು 4

- ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಬಲದಿಂದ ಎಡಕ್ಕೆ ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಹಾಕುತ್ತ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಹಾಕುತ್ತ ಎಡದಿಂದ ಬಲಕ್ಕೆ ಸುತ್ತ ಬೇಕು.

ಇಂದ್ರಿಯ ಸಂಯಮರವಿಪತ್ತಿಗೆ ಕಾರ



35. ಕಣ್ಣಿನ ವ್ಯಾಯಾಮ: ನಿಂತು ಮತ್ತು ಕುಳಿತು ಮಾಡಬಹುದು.

#### ಪ್ರಕಾರ-1

- ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಕಣ್ಣಿನ ಗುಡ್ಡೆ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಹಾಗೂ ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಹಾಕುತ್ತ ಕೆಳಕ್ಕೆ.

#### ಪ್ರಕಾರ-2

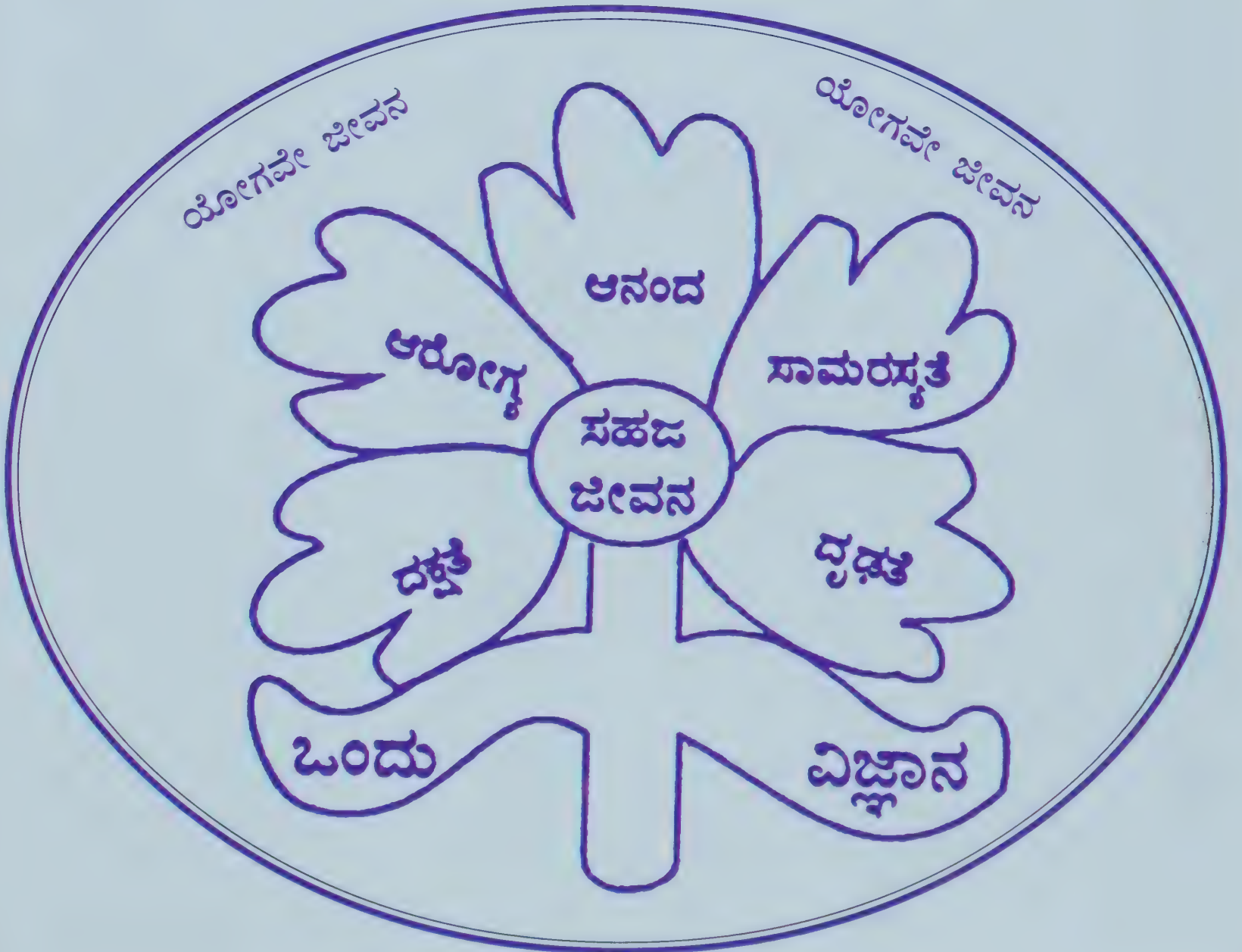
- ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಕಣ್ಣಿನ ಗುಡ್ಡೆ ಬಲಕ್ಕೆ, ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಹಾಕುತ್ತ ಎಡಕ್ಕೆ ಮಾಡಬೇಕು.

#### ಪ್ರಕಾರ-3

- \* ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಕಣ್ಣಿನ ಗುಡ್ಡೆ ಬಲಭಾಗದ ಮೇಲಕ್ಕೆ, ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಹಾಕುತ್ತ ಎಡಭಾಗದ ಕೆಳಕ್ಕೆ.

#### ಪ್ರಕಾರ-4

- \* ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಕಣ್ಣಿನ ಗುಡ್ಡೆ ಬಲದಿಂದ ಎಡಕ್ಕೆ, ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಹಾಕುತ್ತ ಎಡದಿಂದ ಬಲಕ್ಕೆ ಭ್ರಮಣ ಮಾಡಬೇಕು.





ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಸ್ಥಿತಿ	ಪಾರ್ಶ್ವಸಂಧಿ	ಪಾರ್ಶ್ವಸಂಧಿ	ಜಾನುಸಂಧಿ	ಉರಸಂಧಿ-1	ಉರಸಂಧಿ-1
ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಸ್ಥಿತಿ	ಉರಸಂಧಿ-2	ಉರಸಂಧಿ-2	ಕಟಿಸಂಧಿ-1	ಕಟಿಸಂಧಿ-1	
ಕಟಿಸಂಧಿ-2	ಸ್ಥಿತಿ	ಕಟಿಸಂಧಿ-2	ಕಟಿಸಂಧಿ-3	ಕಟಿಸಂಧಿ-3	ಸ್ಕಂಧ ಸಂಧಿ
ಮೊಣಕೈ ವ್ಯಾಯಾಮ	ಮೊಣಕೈ ವ್ಯಾಯಾಮ	ತೋಳಿನ ವ್ಯಾಯಾಮ	ತೋಳಿನ ವ್ಯಾಯಾಮ	ಅಂಗುಲಿ (ಮಣಿಬಂಧ) ಚಾಲನೆ	ಅಂಗುಲಿ ತಾಡನ





ಗ್ರೀವ ಚಾಲನೆ



ಗ್ರೀವ ಚಾಲನೆ



ಗ್ರೀವ ಚಾಲನೆ



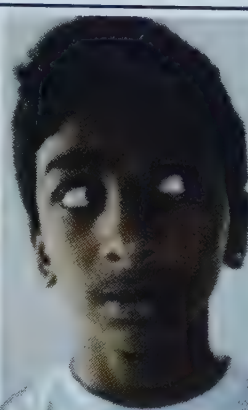
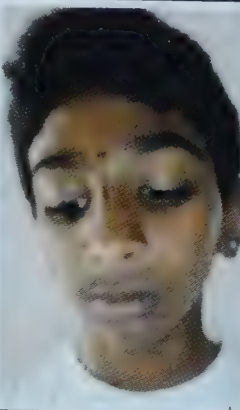
ಗ್ರೀವ ಚಾಲನೆ



ತೋಳಿನ ವ್ಯಾಯಾಮ



ಗ್ರೀವ ಚಾಲನೆಗಳು



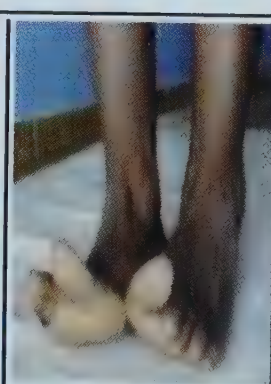
ಕಣ್ಣಿನ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು



ಗ್ರೀವಸಂಧಿ



ಗ್ರೀವಸಂಧಿ



ಪಾರ್ಶ್ವಸಂಧಿ



ಪಾರ್ಶ್ವಸಂಧಿ



ಪಾದ ಪಾರ್ಶ್ವ ಚಾಲನೆ  
ಮತ್ತು  
ಪಾದ ಭ್ರಮಣ





ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರ



SURYA NAMASKARA



## ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರ

ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರ ಹಲವು ಆಸನಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಒಂದು ಪರಿಪೂರ್ಣ ಅಭ್ಯಾಸ. ಇದಕ್ಕೆ ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಗಾಂಗಗಳನ್ನು ಪುನಃಶ್ಚೇತನಗೊಳಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿದೆ. ಸೂರ್ಯಾಭಿಮುಖವಾಗಿ ಮಾಡುವಂತಹ ಈ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರ ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ.

“ಆರೋಗ್ಯಂ ಭಾಸ್ಕರಾದಿಚ್ಛೇತ್” ಎಂದು ವೇದ ಪುರಾಣಗಳಲ್ಲಿ ಉಲ್ಲೇಖವಿದ್ದು, ಸೂರ್ಯ ಕಿರಣಗಳು ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಬೀಳುವುದರಿಂದ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳು ದೂರವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯವು ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಮುಂಜಾನೆ ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರವನ್ನು ಹೊರಗಡೆ ಶುದ್ಧಗಾಳಿ ಹಾಗೂ ಮುಂಜಾನೆಯ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಶರೀರದ ಪೋಷಣೆ, ರಕ್ತಣೆ, ಬೆಳೆವಣಿಗೆಗೆ ಬೇಕಾದ ಎಲ್ಲ ಅಂಶಗಳು ದೊರೆತು ಸ್ನಾಯುಗಳು ಬಲವಾಗುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತಗೊಂಡು ದೇಹದಾರ್ಢ್ಯ ಹೆಚ್ಚಿ, ಆಯುಷ್ಯ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರ ಮಾಡುವಾಗ ಹೇಳುವಂತಹ ಬೀಜಮಂತ್ರಗಳಿಂದ ತರಂಗಗಳು ಎದ್ದು ಹೃದಯ ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಮೇಲೆ ಉತ್ತಮ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ.

“ಪೂರಕ”-ಉಸಿರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು, “ಕುಂಭಕ”-ಉಸಿರನ್ನು ತಡೆಹಿಡಿಯುವುದು(ಅಂತರ ಕುಂಭಕ ಹಾಗೂ ಬಾಹ್ಯ ಕುಂಭಕ) “ರೇಚಕ”- ಉಸಿರು ಬಿಡುವುದು ಎಂದರ್ಥ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಆಸನದೊಂದಿಗೆ ರೇಚಕ ಕುಂಭಕ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಉಸಿರಾಟ ಹದಗೊಂಡು ಶರೀರವು ಸಮಸ್ಥಿತಿಗೆ ಮರುಕಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರ ಅನೇಕ ಆಸನಗಳ ಸುಂದರ ಜೋಡಣೆ, ಇದರಲ್ಲಿ ಊರ್ಧ್ವಾಸನ, ಉತ್ಥಾನಾಸನ, ಏಕಪಾದ ಪ್ರಸರಣಾಸನ, ದ್ವಿಪಾದ ಪ್ರಸರಣಾಸನ, ಅಷ್ಟಾಂಗಪ್ರಣಿಪಾದಾಸನ, ಭುಜಂಗಾಸನ, ಅಧೋಮುಖ ಶ್ವಾನಾಸನ ಇತ್ಯಾದಿ.

### ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರ ಮಂತ್ರ

ಓಂ ಹಿರಣ್ಮಯೇನ ಪಾತ್ರೇಣ ಸತ್ಯಸ್ಯಾಪಿ ಹಿತಂ ಮುಖಂ ।

ತತ್ತಂ ಪೂಷನ್ನಪಾವೃಣು ಸತ್ಯಧರ್ಮಾಯ ದೃಷ್ಟಯೇ ॥

ಧ್ಯೇಯಃ ಸದಾ ಸವಿತೃಮಂಡಲ ಮಧ್ಯವರ್ತಿ ।

ನಾರಾಯಣ ಸರಸಿಜಾಸನ ಸನ್ನಿವಿಷ್ಟಃ ॥

ಕೇಯೂರವಾನ್ ಮಕರಕುಂಡಲವಾನ್ ಕಿರೀಟಿ ।

ಹಾರೀಹಿರಣ್ಮಯ ವಪುಃದೃತ ಶಂಖಚಕ್ರಃ ॥

ಅರ್ಥ: ಸತ್ಯದ ಮುಖವನ್ನು ಚಿನ್ನದ ತಟ್ಟೆಯಂತಿರುವ ನಿನ್ನ ಬಿಂಬದಿಂದ ಮುಚ್ಚಿರುವ ಸೂರ್ಯ ಭಗವಂತನೇ ಸತ್ಯ, ಧರ್ಮ ಪಾರಾಯಣನಾದ ನೀನು, ನನ್ನ ಕಣ್ಣಿಗೆ, ನಿನ್ನ ಚಿನ್ನದ ಮುಖವಾಡವನ್ನು ತೆಗೆದು ಸತ್ಯ ಸ್ವರೂಪವು ಗೋಚರವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಹಾಗಲಕಾಯಿ ರಸವನ್ನು ನಿತ್ಯವೂ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಹತೋಟಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ.



## ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರ ಮಾಡುವ ವಿಧಿ ವಿಧಾನ

ಕ್ರ.ಸ.	ಸೂಚನೆ	ಉಸಿರಾಟ	ಆಸನ	ದೃಷ್ಟಿ
1	ಏಕಂ	ಪೂರಕ ಮತ್ತು ರೇಚಕ	ನಮಸ್ಕಾರಾಸನ	ಸಮದೃಷ್ಟಿ
2	ದ್ವೀ.	ಪೂರಕ	ಊರ್ಧ್ವಾಸನ	ಭ್ರೂಮಧ್ಯ
3	ತ್ರೀಣಿ	ರೇಚಕ	ಉತ್ತಾನಾಸನ	ನಾಸಿಕಾಗ್ರ
4	ಚತ್ವಾರಿ	ಪೂರಕ	ಏಕಪಾದ ಪ್ರಸರಣಾಸನ	ಭ್ರೂಮಧ್ಯ
5	ಪಂಚ	ರೇಚಕ	ದ್ವಿಪಾದ ಪ್ರಸರಣಾಸನ	ಸಮದೃಷ್ಟಿ
6	ಷಟ್	ಕುಂಭಕ	ಅಷ್ಟಾಂಗ ಪ್ರಣೀಪಾದಾಸನ	ಅಂತರ್ ದೃಷ್ಟಿ
7	ಸಪ್ತಃ	ಪೂರಕ	ಭುಜಂಗಾಸನ	ಭ್ರೂಮಧ್ಯ
8	ಅಷ್ಟ	ರೇಚಕ	ಅಧೋಮುಖ ಶ್ವಾನಾಸನ	ನಾಸಿಕಾಗ್ರ
9	ನವ	ಪೂರಕ	ಏಕಪಾದ ಪ್ರಸರಣಾಸನ	ಭ್ರೂಮಧ್ಯ
10	ದಶ	ರೇಚಕ	ಉತ್ತಾನಾಸನ	ನಾಸಿಕಾಗ್ರ
11	ಏಕದಶ	ಕುಂಭಕ	ಊರ್ಧ್ವಾಸನ	ಅಂತರ್ ದೃಷ್ಟಿ
12	ದ್ವಾದಶ	ಪೂರಕ ಮತ್ತು ರೇಚಕ	ನಮಸ್ಕಾರಾಸನ	ಸಮದೃಷ್ಟಿ

ಸ್ಥಿತಿ	ಬೀಜಾಕ್ಷರ ಮಂತ್ರ	ಉಸಿರಾಟ	ಗಮನಿಸಬೇಕಾದಚಕ್ರ
1	ಓಂ ಹ್ರಾಂ ಮಿತ್ರಾಯ ನಮಃ	ಸಾಮಾನ್ಯಉಸಿರಾಟ	ಅನಾಹತ ಚಕ್ರ
2	ಓಂ ಹ್ರೀಂ ರವಯೇ ನಮಃ	ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಕ್ಕೆ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳಿರಿ	ವಿಶುದ್ಧ ಚಕ್ರ
3	ಓಂ ಹ್ರೂಂ ಸೂರ್ಯಾಯ ನಮಃ	ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಕ್ಕೆ ಬಿಡಿರಿ	ಸ್ವಾಧಿಷ್ಠಾನ ಚಕ್ರ
4	ಓಂ ಹ್ರೈಂ ಭಾನವೇ ನಮಃ	ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಕ್ಕೆ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ	ಆಜ್ಞಾ ಚಕ್ರ
5	ಓಂ ಹ್ರೌಂ ಖಗಾಯ ನಮಃ	ಉಸಿರನ್ನು ಬಿಗಿ ಹಿಡಿಯಿರಿ	ಆಜ್ಞಾ ಚಕ್ರ
6	ಓಂ ಹ್ರಃ ಪೂಷ್ಣೇ ನಮಃ	ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಕ್ಕೆ ಬಿಡಿರಿ	ಮಣಿಪೂರ ಚಕ್ರ
7	ಓಂಹ್ರಾಂ ಹಿರಣ್ಯಗರ್ಭಾಯ ನಮಃ	ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಕ್ಕೆ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ	ಸ್ವಾಧಿಷ್ಠಾನ ಚಕ್ರ
8	ಓಂ ಹ್ರೀಂ ಮರೀಚಯೇ ನಮಃ	ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಕ್ಕೆ ಬಿಡಿರಿ	ವಿಶುದ್ಧ ಚಕ್ರ
9	ಓಂಹ್ರಾಂ ಆದಿತ್ಯಾಯ ನಮಃ	ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಕ್ಕೆ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ	ಆಜ್ಞಾ ಚಕ್ರ
10	ಓಂ ಹ್ರೈಂ ಸವಿತೇ ನಮಃ	ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಕ್ಕೆ ಬಿಡಿರಿ	ಸ್ವಾಧಿಷ್ಠಾನ ಚಕ್ರ
11	ಓಂ ಹ್ರೌಂ ಅರ್ಕಾಯ ನಮಃ	ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಕ್ಕೆ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ	ವಿಶುದ್ಧ ಚಕ್ರ
12	ಓಂ ಹ್ರಃ ಭಾಸ್ಕರಾಯನಮಃ	ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಕ್ಕೆ ಬಿಡಿರಿ	ಅನಾಹತ ಚಕ್ರ

ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿರುವ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಒಂದೊಂದು ಸುತ್ತು ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರವಾದ ಅನಂತರ ಪಠಣ ಮಾಡಬೇಕು. ಪೂರ್ತಿ ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರ ಮಾಡಿದ ಅನಂತರ ಕೆಳಗಿನ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಹೇಳಬೇಕು



### 36.1. ನಮಸ್ಕಾರಾಸನ

- \* ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಕಾಲಿನ ಹೆಬ್ಬರಳುಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿ ನೇರವಾಗಿ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಿ. ಕಾಲ್ಕೆರಳುಗಳನ್ನು ಚಾಚಿ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ನಿಶ್ಚಲವಾಗಿ ಪಾದಗಳನ್ನು ಉರಬೇಕು.
- \* ಮುಂಡ, ಕತ್ತು ಮತ್ತು ಶಿರಸ್ಸನ್ನು ಒಂದೇ ರೇಖೆಯಲ್ಲಿ ದೃಢವಾಗಿರಿಸಿ, ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ನೇರವಾಗಿರಿಸಬೇಕು. ನಿಧಾನವಾಗಿ, ಆಳವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡತಕ್ಕದ್ದು. 10 ರಿಂದ 20 ಸೆಕೆಂಡುಗಳು ಇರತಕ್ಕದ್ದು.



### 36.2. ಉರ್ಧ್ವಾಸನ

- \* ನಮಸ್ಕಾರಾಸನದ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ನಿಧಾನವಾಗಿ, ದೀರ್ಘವಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ, ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಚಾಚಿ, ತಲೆಯನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ಹಸ್ತಗಳನ್ನು ನೋಡಿ. ತೋಳು ಮತ್ತು ಮೊಣಕೈಗಳನ್ನು ನೀಳವಾಗಿ ಚಾಚಬೇಕು.
- \* ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಬಿಡುತ್ತ, ತೋಳು ಮತ್ತು ತಲೆಯನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಚಲಿಸುತ್ತ, ಸೊಂಟದಿಂದ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಬೇಕು.
- \* ಎದೆಯನ್ನು ವಿಸ್ತಾರವಾಗಿರಿಸಿ, ಉಸಿರು ಬಿಡುತ್ತ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಬೇಕು. ಅನಪೇಕ್ಷಿತವಾದ ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಬಾಗುವಿಕೆ ಬೇಡ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಹತ್ತರಿಂದ ಹನ್ನೆರಡು ಸೆಕೆಂಡುಗಳಷ್ಟು ಕಾಲ ದೀರ್ಘವಾಗಿ ಉಸಿರಾಟ ಮಾಡಬೇಕು.



### 36.3. ಉತ್ಥಾನಾಸನ

- \* ಉರ್ಧ್ವಾಸನದ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಬರಬೇಕು.
- \* ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಬಿಡುತ್ತ ಮುಂದೆ ಬಾಗಿ, ಎರಡೂ ಪಾದಗಳ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ಸಮವಾಗಿರಬೇಕು.
- \* ಹಸ್ತಗಳನ್ನು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಇರಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನಮಾಡಬೇಕು.
- \* ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ 20 ರಿಂದ 30 ಸೆಕೆಂಡುಗಳಷ್ಟು ಕಾಲ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಆಳವಾಗಿ ಉಸಿರಾಟ ಮಾಡಬೇಕು.



### 36.4. ಏಕಪಾದ ಪ್ರಸರಣಾಸನ

- \* ಮೊದಲು ಉತ್ಥಾನಾಸನದ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಉಸಿರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಏಕಪಾದ ಪ್ರಸರಣಾಸನಕ್ಕೆ ಬರಬೇಕು.
- \* ಹಸ್ತಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಪಾದಗಳ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಬೇಕು. ಹಸ್ತಗಳನ್ನು ದೃಢವಾಗಿ ನೆಲದ ಮೇಲಿಡಬೇಕು. ಎಡ ಮೊಣಕಾಲನ್ನು ಮಡಿಚಿ, ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಬಿಡುತ್ತ ಬಲಗಾಲನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಬೇಕು.





- \* ಎರಡೂ ಹಸ್ತಗಳನ್ನು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ದೃಢವಾಗಿ ಒತ್ತಿದ್ದು, ತೋಳುಗಳನ್ನು ನೀಳವಾಗಿ ಚಾಚಬೇಕು. ಎದೆಯನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಮುಂದಿಕ್ಕಿನ ಕಡೆ ಇರಿಸಬೇಕು. ಸುಮಾರು 20 ರಿಂದ 30 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡುತ್ತ ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇರತಕ್ಕದ್ದು.

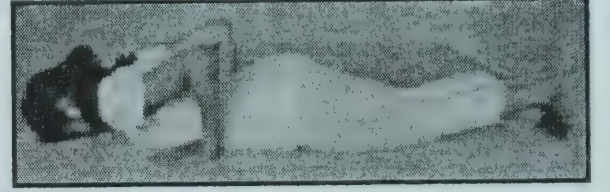
### 36.5. ದ್ವಿಪಾದ ಪ್ರಸರಣಾಸನ

- \* ಬಲಗಾಲನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಿ, ಏಕಪಾದ ಪ್ರಸರಣಾಸನದ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಲುಪಬೇಕು.
- \* ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಬಲಪಾದದ ಕಾಲ್ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಒಳಕ್ಕೆ ಮಡಿಚಿ ಬಲಗಾಲನ್ನು ನೇರ ಮಾಡಿ ಅನಂತರ ಉಸಿರನ್ನು ಬಿಡುತ್ತ ಎಡಗಾಲನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ನೇರವಾಗಿ ಚಾಚಬೇಕು.



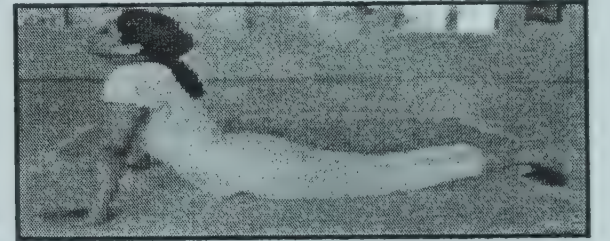
### 36.6. ಅಷ್ಟಾಂಗ ಪ್ರಣಿಪಾದಾಸನ

- \* ದ್ವಿಪಾದ ಪ್ರಸರಣಾಸನದಿಂದ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ಬಿಡುತ್ತ, ಮೊಣಕೈಗಳನ್ನು ಮಡಿಚಿ, ದೇಹವನ್ನು ನೆಲದಡೆಗೆ ಚಲಿಸಿರಿ.
- \* ತಲೆ, ಕುತ್ತಿಗೆ, ಬೆನ್ನುಗಂಬ, ಪೃಷ್ಠಗಳು ಮತ್ತು ಕಾಲುಗಳು ಒಂದೇ ರೇಖೆಯಲ್ಲಿ, ದಂಡದಂತೆ ನೆಲಕ್ಕೆ ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿರಬೇಕು.
- \* ಹಣೆ, ಹಸ್ತಗಳು, ಎದೆ, ಮಂಡಿಭಾಗ, ಕಾಲುಬೆರಳು ನೆಲಕ್ಕೆ ಸ್ಪರ್ಶವಾಗಬೇಕು.



### 36.7. ಭುಜಂಗಾಸನ

- \* ಅಷ್ಟಾಂಗ ಪ್ರಣಿಪಾದಾಸನ ಮಾಡಿ. ಉಸಿರನ್ನು ಬಿಡುತ್ತಾ ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ನೇರಮಾಡಿ.
- \* ದೇಹದ ಮೇಲ್ಭಾಗವನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಬೇಕು.
- \* ಪಾದಗಳನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಿರಿ, ಪಾದದ ಮೇಲ್ಭಾಗವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನೆಲದ ಮೇಲಿರಬೇಕು.
- \* ದೃಷ್ಟಿ ಭೂ ಮಧ್ಯ ಇಡಬೇಕು.



### 36.8. ಅಧೋಮುಖ ಶ್ವಾನಾಸನ

- \* ಭುಜಂಗಾಸನದಿಂದ ಹಸ್ತಗಳನ್ನು ದೃಢವಾಗಿ ನೆಲಕ್ಕೆ ಊರಿ ಮಧ್ಯದ ಬೆರಳು ಮುಂದಿಕ್ಕಿನ ಕಡೆಗಿರಲಿ.
- \* ಉಸಿರನ್ನು ಬಿಡುತ್ತ, ಪೃಷ್ಠಗಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ತಲೆಯನ್ನು ನೆಲದ ಕಡೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ.

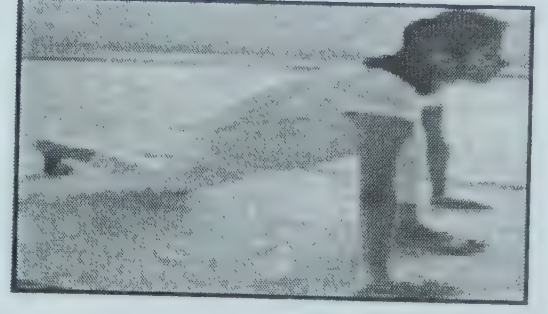




- \* ಎರಡೂ ಹಸ್ತಗಳನ್ನು ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ನೆಲಕ್ಕೆ ಊರಿ, ತೋಳುಗಳನ್ನು ಚಾಚಬೇಕು. ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ನೇರ ಮಾಡಿ.

### 36.9. ಏಕಪಾದ ಪ್ರಸರಣಾಸನ

- \* ಅಧೋಮುಖ ಶ್ವಾನಾಸನದಿಂದ ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಮತ್ತೆ ಏಕಪಾದ ಪ್ರಸರಣಾಸನದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬನ್ನಿ. ಉಳಿದ ಎಲ್ಲಾ ವಿವರಗಳು ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರದ ಮೂರನೆಯ ಆಸನದಂತೆಯೇ.



### 36.10. ಉತ್ಥಾನಾಸನ

- \* ಏಕಪಾದ ಪ್ರಸರಣಾಸನವನ್ನು ಮಾಡಿ.
- \* ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಉತ್ಥಾನಾಸನವನ್ನು ಮಾಡಿ, ಮಿಕ್ಕ ವಿವರಗಳು ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರದ ಎರಡನೆಯ ಆಸನದಂತೆಯೇ ಇರುತ್ತದೆ.
- \* ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರದ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಇದನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದು.



### 36.11. ಊರ್ಧ್ವಾಸನ

- \* ಇಲ್ಲಿ ಉತ್ಥಾನಾಸನದ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ದೀರ್ಘವಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ, ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಚಾಚಿ, ತಲೆಯನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ಹಸ್ತಗಳನ್ನು ನೋಡಿ. ತೋಳು ಮತ್ತು ಮೊಣಕೈಗಳನ್ನು ನೀಳವಾಗಿ ಚಾಚಬೇಕು.
- \* ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಬಿಡುತ್ತ, ತೋಳು ಮತ್ತು ತಲೆಯನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಚಲಿಸುತ್ತ, ಸೊಂಟದಿಂದ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಬೇಕು.
- \* ಎದೆಯನ್ನು ವಿಸ್ತಾರವಾಗಿರಿಸಿ, ಉಸಿರು ಬಿಡುತ್ತ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಬೇಕು. ಅನಪೇಕ್ಷಿತವಾದ ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಬಾಗುವಿಕೆ ಬೇಡ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಹತ್ತರಿಂದ ಹನ್ನೆರಡು ಸೆಕೆಂಡುಗಳಷ್ಟು ಕಾಲ ದೀರ್ಘವಾಗಿ ಉಸಿರಾಟ ಮಾಡಬೇಕು.



### 36.12. ನಮಸ್ಕಾರಾಸನ

- \* ಊರ್ಧ್ವಾಸನದ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ನಮಸ್ಕಾರಾಸನಕ್ಕೆ ಬರುವುದು.
- \* ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಕಾಲಿನ ಹೆಬ್ಬರಳುಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿ ನೇರವಾಗಿ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಿ. ಕಾಲ್ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಚಾಚಿ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ನಿಶ್ಚಲವಾಗಿ ಪಾದಗಳನ್ನು ಊರಬೇಕು.
- \* ಮುಂಡ, ಕತ್ತು ಮತ್ತು ಶಿರಸ್ಸನ್ನು ಒಂದೇ ರೇಖೆಯಲ್ಲಿ ದೃಢವಾಗಿರಿಸಿ.
- \* ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ನೇರವಾಗಿರಿಸಬೇಕು. ನಿಧಾನವಾಗಿ, ಆಳವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡತಕ್ಕದ್ದು.



10 ರಿಂದ 20 ಸೆಕೆಂಡುಗಳು ಇರತಕ್ಕದ್ದು.

# ನಿಂತು ಢಾಡುವ ಅಸನಗಲು



## STANDING ASANAS



# ಆಸನಗಳ ಹೆಸರುಗಳು ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಟದ ಕ್ರಮಗಳು ಹಾಗೂ ಅದರ ಉಪಯೋಗಗಳು

## ಸಮಸ್ಥಿತಿ

ಪಾದಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ನೇರವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿ, ಎರಡು ಪಾದಗಳ ಮೇಲೆ ಸಮಾನವಾದ ತೂಕವಿರಲಿ. ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳ ಮೀನಖಂಡಗಳು, ಮೂಣಕಾಲಿನ ಚಿಪ್ಪುಗಳು, ತೊಡೆಯ ಸ್ನಾಯುಗಳು, ಪೃಷ್ಠಗಳ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಬಿಗಿಗೊಳಿಸಿ, ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯು ಒಳಕ್ಕೆ ಎಳೆದಿರಲಿ, ಎದೆಗೂಡು ಉಬ್ಬಿರಲಿ, ಆಗ ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ನೀಳವಾಗಿ ಚಾಚಿ ದೇಹದ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿರಿಸಿರಿ. ಕೈ ಬೆರಳು ಬಿಚ್ಚಿ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಚಾಚಿರಲಿ, ದೃಷ್ಟಿ ನೇರ, ಸಹಜ ಉಸಿರಾಟವಿರಲಿ, ಮನಸ್ಸು ಸಮಾಧಾನವಾಗಿರಲಿ.

## ನಿಂತು ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳು (Standing Asanas)

ಪಾದಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ನೇರವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿ, ಎರಡು ಪಾದಗಳ ಮೇಲೆ ಸಮಾನವಾದ ತೂಕವಿರಲಿ. ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳ ಮೀನಖಂಡಗಳು, ಮೂಣಕಾಲಿನ ಚಿಪ್ಪುಗಳು, ತೊಡೆಯ ಸ್ನಾಯುಗಳು, ಪೃಷ್ಠಗಳ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಬಿಗಿಗೊಳಿಸಿ, ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯು ಒಳಕ್ಕೆ ಎಳೆದಿರಲಿ, ಎದೆಗೂಡು ಉಬ್ಬಿರಲಿ, ಆಗ ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ನೀಳವಾಗಿ ಚಾಚಿ ದೇಹದ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿರಿಸಿರಿ. ಕೈ ಬೆರಳು ಬಿಚ್ಚಿ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಚಾಚಿರಲಿ, ದೃಷ್ಟಿ ನೇರ, ಸಹಜ ಉಸಿರಾಟವಿರಲಿ, ಮನಸ್ಸು ಸಮಾಧಾನವಾಗಿರಲಿ.

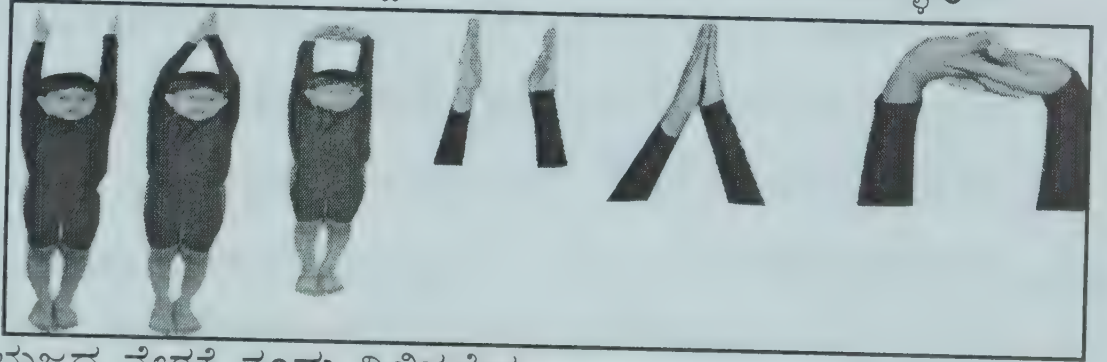
## 37. ತಾಡಾಸನ

ತಾಡ ಎಂದರೆ ಪರ್ವತ. ಪರ್ವತದಂತೆ ನೇರವಾಗಿ ನಿಶ್ಚಲವಾಗಿ ಅಲುಗಾಡದೆ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳುವುದು.

### • ಅಭ್ಯಾಸದ ವಿಧಾನಗಳು:

\* ಮೊದಲು ಸಮಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು.

\* ಶ್ವಾಸವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತುತ್ತಾ ಭುಜದ ನೇರಕ್ಕೆ ತಂದು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು.



\* ಶ್ವಾಸ ಬಿಡುತ್ತಾ ಎರಡೂ ಅಂಗೈಗಳನ್ನು ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು.

\* ಶ್ವಾಸ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ, ಜೋಡಿಸಿ ನಮಸ್ಕಾರ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕು.

\* ವಾಪಸ್ ಮೇಲಿನಿಂದ ಕೆಳಕ್ಕೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರ ಹಾಕುತ್ತಾ ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಇಳಿಸಿ.

### ❖ ಉಪಯೋಗಗಳು:

➤ ತಾಳೆಯ ಮರದಂತೆ ನೇರವಾಗಿರುವುದು, ಬೆಟ್ಟದಂತೆ ಅಚಲವಾಗಿರುವುದು, ಸೊಗಸಾದ ನಿಲುವು, ಎತ್ತರ ಬೆಳೆಯಲು ಅನುಕೂಲ.

➤ ಬೆನ್ನೆಲುಬು ಹಿಗ್ಗಲು ಮತ್ತು ಎದೆಗೂಡು ಹಿಗ್ಗಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುವುದು.

➤ ಮನಸ್ಸು ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಪಡೆದು ಹಗುರವಾಗುತ್ತದೆ. ಶರೀರ ಲವಲವಿಕೆಯಿಂದಿರುತ್ತದೆ.

1486

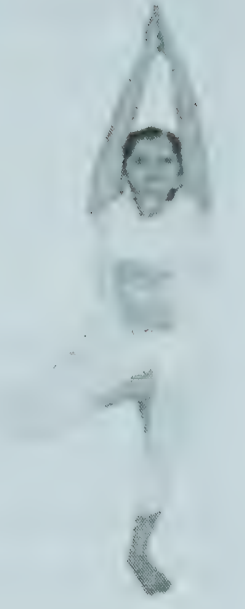
### 38. ವೃಕ್ಷಾಸನ - ಮರದಂತೆ ಅಚಲವಾಗಿ ನಿಲ್ಲುವ ಭಂಗಿ.

#### ● ಅಭ್ಯಾಸದ ವಿಧಾನಗಳು

- \* ಸಮಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲುವುದು. ಬಲಗಾಲನ್ನು ಎಡತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟು ಹಿಮ್ಮಡಿ ಭಾಗವು ಗುದದ್ವಾರಕ್ಕೆ ಸ್ಪರ್ಶವಾಗಬೇಕು.

#### ❖ ಉಪಯೋಗಗಳು

- ಸಮತೋಲನ, ಮಾನಸಿಕ, ಶಾರೀರಿಕವಾಗಿ ಎತ್ತರ ಬೆಳೆಯುವುದಕ್ಕೂ ಉಪಯುಕ್ತವಾದ ಆಸನ.
- ಕಾಲಿನ ಮತ್ತು ಪೃಷ್ಠದ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಬಲಗೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯಕ.



### 39. ಉತ್ಕಟಾಸನ: ಕುರ್ಚಿಯಂತೆ ನಿಲ್ಲುವ ಭಂಗಿ

#### ● ಅಭ್ಯಾಸದ ವಿಧಾನಗಳು

- \* ಉಸಿರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ಪಕ್ಕದಿಂದ ನಮಸ್ಕಾರ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಹೋಗಬೇಕು. ಅಂಗೈಗಳೆರಡನ್ನೂ ಜೋಡಿಸಿ, ಮೊಣಕೈ ನೇರವಾಗಿರಲಿ.
- \* ಉಸಿರು ಬಿಡುತ್ತಾ ಮಂಡಿಗಳನ್ನು ಬಾಗಿಸಿ, ಮುಂಡದ ಭಾಗವನ್ನು ತಗ್ಗಿಸಿ ತೊಡೆಗಳೆರಡನ್ನೂ ನೆಲಕ್ಕೆ ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗದೆಯೇ ಎದೆ ಭಾಗವನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆರಿಸಿ.
- \* ದೃಷ್ಟಿ ಮುಂದೆ ಇರಲಿ. ಕುರ್ಚಿಯ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತಂತೆ ಸ್ಥಿರವಾಗಿರಲಿ. ಉಸಿರಾಟ ಸಹಜವಾಗಿರಲಿ.
- \* ಉಸಿರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ನಿಧಾನಕ್ಕೆ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಬಂದು, ಕಾಲುಗಳನ್ನು ನೇರ ಮಾಡಿ ನಿಲ್ಲಿ, ಕೈಗಳನ್ನು ಕೆಳಗಿಳಿಸಿ ಸಮಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕು.



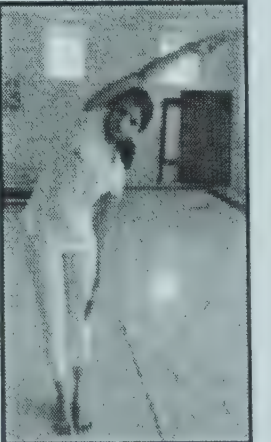
#### ❖ ಉಪಯೋಗಗಳು

- ಭುಜಗಳಲ್ಲಿನ ನೋವುಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಿ, ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿನ ಸಾಮಾನ್ಯ ದೋಷಗಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿರುವ ಅಂಗಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಕ್ರಿಯಾಶೀಲವಾಗುವವು.

### 40. ಅರ್ಧಕಟಿ ಚಕ್ರಾಸನ: ಸೊಂಟವನ್ನು ಚಕ್ರದಂತೆ ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಬಗ್ಗಿಸುವುದು.

#### ● ಅಭ್ಯಾಸದ ವಿಧಾನಗಳು:

- \* ಸಮಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬಂದು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಬಲಗೈಯನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತಿ, ನೇರವಾಗಿ ಲಂಬವಾದ ಅನಂತರ ಇನ್ನೂ ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ಮೊಣಕೈ ನೇರವಾಗಿರಲಿ.
- \* ಉಸಿರು ಬಿಡುತ್ತ ಎಡಕ್ಕೆ ಬಾಗಬೇಕು. ಬಲಕ್ಕೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹಿಗ್ಗಿರಲಿ. ದೃಷ್ಟಿಯು ಮೇಲಕ್ಕೆ ರಟ್ಟೆಯ ಕಡೆ ಇರಬೇಕು. ಉಸಿರಾಟ ಕ್ರಿಯೆ ಸಹಜವಾಗಿರಲಿ.





ನಿಧಾನಕ್ಕೆ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಬಂದು, ಉಸಿರು ಹೊರಹಾಕುತ್ತ ಕೈ ಕೆಳಗಿಳಿಸುತ್ತಾ ಬನ್ನಿ. ಇದೇ ರೀತಿ ಎಡಕ್ಕೂ ಕೂಡ ಮಾಡಬೇಕು.

#### ❖ ಉಪಯೋಗಗಳು

- ಪಕ್ಕೆಲುಬಿಗೆ ಕ್ಷಮತೆ ಹೆಚ್ಚುವುದು.
- ಉಲ್ಲಾಸದ ಅನುಭವ ಆಗುವುದು. ಎದೆಗೂಡು ಹಿಗ್ಗಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುವುದು.
- ಬೆನ್ನು ಮತ್ತು ಕುತ್ತಿಗೆ ನೋವುಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

### 41. ಉತ್ತಿತ ತ್ರಿಕೋನಾಸನ

ತ್ರಿಕೋನ ಎಂದರೆ ಮೂರು (ಬಾಹು) ಕೋನಗಳಿರುವ ಆಕೃತಿಗೆ ತ್ರಿಕೋನಾಸನ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.



#### ● ಅಭ್ಯಾಸದ ವಿಧಾನಗಳು:

- \* ಸಮಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬಂದು ಮೂರರಿಂದ ಮೂರುವರೆ ಅಡಿ ಜಂಪ್ ಮಾಡಬೇಕು. ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಭೂಮಿಗೆ ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಬಲಗಾಲನ್ನು ಬಲಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸಬೇಕು.
- \* ಬಲಗೈಯನ್ನು ಬಲಪಾದದ ಹತ್ತಿರ ತರಬೇಕು, ಬಲಪಾರ್ಶ್ವಕ್ಕೆ ಬಾಗಬೇಕು.
- \* ನಿಧಾನಕ್ಕೆ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತಾ, ಪಾದ ಮುಂದಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸಿ, ಕೈಗಳನ್ನು ಹತ್ತಿರ ತರುತ್ತಾ ಸಮಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕು.
- \* ಇದೇ ರೀತಿ ಎಡ ಪಾರ್ಶ್ವಕ್ಕೂ ಮಾಡಬೇಕು. ಉಸಿರಾಟದ ಸ್ಥಿತಿ ಸಹಜವಾಗಿರಲಿ.

#### ❖ ಉಪಯೋಗಗಳು:

- ಕಾಲಿನ ಮತ್ತು ಪೃಷ್ಠದ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಸದೃಢಗೊಳಿಸಲು ಉತ್ತಮ ಆಸನ. ಪೆಡುಸುತನವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವುದು.
- ಕಾಲಿನ ವಿಕಾರಗಳು, ದೂರವಾಗುವವು, ಎದೆಗೂಡು ಹಿಗ್ಗುವುದು. ಬೆನ್ನು ನೋವು ಮತ್ತು ಕತ್ತಿನ ಉಳುಕನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವುದು.

### 42. ವೀರಭದ್ರಾಸನ-1

#### ● ಅಭ್ಯಾಸದ ವಿಧಾನಗಳು: ವೀರಭದ್ರನ ನೃತ್ಯದ ಒಂದು ಭಂಗಿ.

- \* ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಸಮಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬನ್ನಿ, ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ 3 ರಿಂದ 3 1/2 ಅಡಿಯಷ್ಟು ಅಂತರ ಜಂಪ್ ಮಾಡುತ್ತಾ ಕೈಗಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ನಮಸ್ಕಾರ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.



- \* ಬಲಗಾಲನ್ನು ಬಲಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸುತ್ತಾ, ಶರೀರವನ್ನು ಬಲಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸಿ ಬಲ ಮೊಂಡಿಯನ್ನು 90 ಡಿಗ್ರಿಯಷ್ಟು ಮಂಡಿಯನ್ನು ನೇರ ಮಾಡಿ ದೃಷ್ಟಿ ಆಕಾಶದ ಕಡೆಗಿರಬೇಕು.

- \* ನಿಧಾನಕ್ಕೆ ಬಲಮಂಡಿ ನೇರ ಮಾಡುತ್ತಾ ಬಲಗಾಲು ಮತ್ತು ಶರೀರವನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸುತ್ತಾ ಇದೇ ರೀತಿ ಎಡಭಾಗಕ್ಕೂ ಮಾಡಬೇಕು.

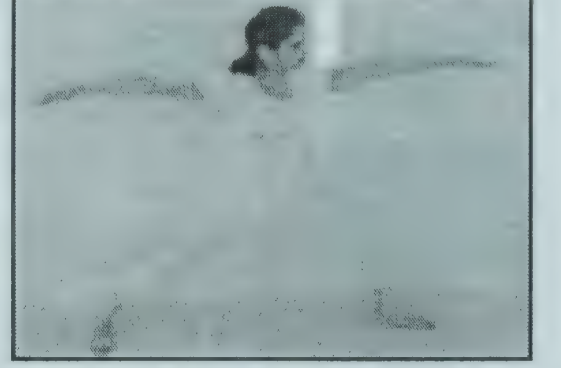
#### ❖ ಉಪಯೋಗಗಳು:

- ಹೆಚ್ಚು ಓಡಾಟ, ನಡಿಗೆ, ಒಂದೇ ಕಡೆ ನಿಲ್ಲುವಿಕೆ ಇವುಗಳಿಂದ ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿನ ನೋವು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಸಂಕೋಚನಗೊಂಡು ತೊಡೆಗಳು ನೋವಾಗುವುದು ಮುಂತಾದ ತೊಂದರೆಗಳ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಉದರದ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಸೆಳೆಯುವುದರಿಂದ ಅವುಗಳ ಮರ್ದನ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಗುವುದು.

### 43. ವೀರಭದ್ರಾಸನ-2

- ಅಭ್ಯಾಸದ ವಿಧಾನಗಳು: ವೀರಭದ್ರನ ನೃತ್ಯದ ಒಂದು ಭಂಗಿ

- \* ಸಮಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕು. ಭಾಗಶಃ ಮೂರರಿಂದ ಮೂರುವರೆ ಅಡಿ ಜಂಪ್ ಮಾಡಿ, ಬಲಗಾಲನ್ನು ಬಲಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸಿ, ಕೈಗಳು ಭೂಮಿಗೆ ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿ ಇರುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು.



- \* ಬಲಗಾಲು ಮಂಡಿ ಮಡಿಚಿ 90 ಡಿಗ್ರಿ ಬರುವಂತೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ದೃಷ್ಟಿ ಬಲಗೈ ಬೆರಳನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಕು.
- \* ನಿಧಾನಕ್ಕೆ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಬಂದು, ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸುತ್ತಾ ಸಮಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕು.
- \* ಇದೇ ರೀತಿ ಎಡಭಾಗಕ್ಕೂ ಮಾಡಬೇಕು. ಉಸಿರಾಟ ಕ್ರಿಯೆ ಸಹಜವಾಗಿರಬೇಕು.

#### ❖ ಉಪಯೋಗಗಳು

- ಹೆಚ್ಚು ಓಡಾಟ, ನಡಿಗೆ, ಒಂದೇ ಕಡೆ ನಿಲ್ಲುವಿಕೆ, ಇವುಗಳಿಂದ ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿನ ನೋವು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಉದರದ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಮೊಣಕಾಲಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ಚೈತನ್ಯ ಸಿಗುವುದು.

44. ಉತ್ಥಾನಾಸನ (ಹಸ್ತ ಪಾದಾಸನ) 'ಉತ್' ಈ ಉಪಸರ್ಗವು ತೀವ್ರತೆ ಹಾಗೂ ಉತ್ಕಟತೆ ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. 'ತಾನ' ಎಂಬ ಕ್ರಿಯಾಪದಕ್ಕೆ ಹರಡು, ಚಾಚು, ಎಳೆಯುವುದು ಎಂಬ ಅರ್ಥವಿರುತ್ತದೆ.

- ಅಭ್ಯಾಸದ ವಿಧಾನಗಳು

- \* ಸಮಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬಂದು, ಉಸಿರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- \* ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಹಾಕುತ್ತಾ ಕೈಯನ್ನು ನೋಡುತ್ತಾ, ಸೊಂಟವನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಗ್ಗಿಸಿ, ಕೈಗಳನ್ನು ಕೆಳಗಿಳಿಸಬೇಕು. ಮೂಗಿನ ತುದಿಯು ಮಂಡಿಚಿಪ್ಪಿನ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಸ್ಪರ್ಶ ಮಾಡುವಂತೆ ಪ್ರಯತ್ನಪಡಬೇಕು. ಉಸಿರಾಟ ಕ್ರಿಯೆ ಸಹಜವಾಗಿರಬೇಕು.
- \* ಅನಂತರ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಮೇಲೆ ಬರಬೇಕು.





## ❖ ಉಪಯೋಗಗಳು

- ಹೊಟ್ಟೆನೋವನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡಿ, ಪಿತ್ತಕೋಶ, ಗುಲ್ಮ ಮತ್ತು ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳು ಹುರುಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.
- ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳ ಮುಟ್ಟು ದೋಷಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತವೆ.
- ಎದೆಬಡಿತದ ವೇಗವನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡಿ, ಬೆನ್ನಿನೋಳಗಿನ ನರಮಂಡಲಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

### ಸೂಚನೆ:

1. ಕೆವಿ ಸೋರುವವರು, ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಸೊಂಟದ ನೋವು ಇರುವವರು ಮಾಡಬಾರದು.

**45. ಚತುಷ್ಟಾದಾಸನ:** ನಾಲ್ಕು ಕಾಲಿನ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಚಲನೆಗೆ ಅಥವಾ ನಿಲ್ಲುವಿಕೆಗೆ ಹೋಲುವ ಆಸನವೇ ಚತುಷ್ಟಾದಾಸನ.

### ● ಅಭ್ಯಾಸದ ವಿಧಾನಗಳು

- \* ತಾಡಾಸನದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಿ, ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಅಗಲಿಸಿ (ಅರ್ಧದಿಂದ ಒಂದು ಮೀಟರ್) ಅಂತರದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಿ.
- \* ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕೆಳಗೆ ತಂದು ಒಂದು ಮೀಟರ್ ದೂರದಲ್ಲಿ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಇಡಬೇಕು. ಕೈಗಳ ಅಂತರ ಭುಜದ ಅಗಲದಷ್ಟು ಇರಲಿ. ಮೊಣಕಾಲುಗಳನ್ನು ನೇರಮಾಡಿ. ಮೊಣಕೈಗಳು ನೇರವಾಗಿರಲಿ.



### ಸೂಚನೆ:

- ಚಲನೆಮಾಡುವಾಗ ಮೊಣಕಾಲುಗಳನ್ನು ಬಗ್ಗಿಸದೆ ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಹೆಜ್ಜೆ ಇಡಿ.
- ಬಲಗೈಯನ್ನು ಒಂದು ಹೆಜ್ಜೆ ಮುಂದಿಡಿ. ಮೊಣಕಾಲನ್ನು ಮಡಿಚದೆ ಎಡಪಾದವನ್ನು ಒಂದು ಹೆಜ್ಜೆ ಮುಂದಿಡಿ. ಎಡಕೈಯನ್ನು ಮೊಣಕೈ ಬಗ್ಗಿಸದೆ ಒಂದು ಹೆಜ್ಜೆ ಮುಂದಿರಿಸಿರಿ.
- ಹೀಗೆಯೇ 8-10 ಹೆಜ್ಜೆ ಮುಂದೆ ಹೋಗಿ, ಹಾಗೆಯೇ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬನ್ನಿ. ಪೃಷ್ಠಗಳು ಮೇಲೆ-ಕೆಳಗೆ ಆಡುತ್ತಿರಲಿ.

## ❖ ಉಪಯೋಗಗಳು:

- ಶರೀರದ ಹೆಚ್ಚುಭಾಗ ನೆಲಕ್ಕೆ ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಗುರುತ್ವಾಕರ್ಷಣೆ ಸಮವಾಗಿರುವುದು.
- ನಿಂತ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲೇ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಶ್ರಮ ಜಾಸ್ತಿ ಮತ್ತು ಉದರ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಅತ್ಯಂತ ಕಡಿಮೆ ಚಲನೆಗೆ ಒಳಪಡುವುದರಿಂದ ಕೊಬ್ಬು ಉದರ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಶೇಖರವಾಗುವುದು.
- ಮಲಬದ್ಧತೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗಿ, ಉದರದ ಕ್ರಿಯೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಡೆಯುವುದು.

## 46. ಅಧೋಮುಖಿ ಶ್ವಾನಾಸನ

ಅಧೋಮುಖಿ ಎಂದರೆ ಕೆಳಗೆ ಮುಖಮಾಡಿದ ಶ್ವಾನ ಎಂದರೆ 'ನಾಯಿ' ಎಂದರ್ಥ. ಕೆಳಮುಖ ಮಾಡಿ ಮೈ ಮುರಿಯುತ್ತಿರುವ ನಾಯಿಯ ಭಂಗಿ.



● ಅಭ್ಯಾಸದ ವಿಧಾನಗಳು:

- \* ಉಸಿರನ್ನು ಬಿಡುತ್ತಾ, ಕೈಗಳ ಬಲದಲ್ಲಿ ಶರೀರವನ್ನು ಹಿಮ್ಮುಖವಾಗಿ ಎತ್ತಿ.
- \* ಹಿಮ್ಮಡಿಯನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಒತ್ತುತ್ತಾ ಪೃಷ್ಠ ಭಾಗವನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ತಳ್ಳಬೇಕು.
- ಮೊಣಕೈಗಳನ್ನು ನೇರಗೊಳಿಸಿ ಬೆನ್ನಿನ ಭಾಗವನ್ನು ಪೃಷ್ಠದ ಕೆಳಗೆ ಹಿಗ್ಗಿಸಬೇಕು.
- \* ಎದೆಯನ್ನು ವಿಶಾಲಗೊಳಿಸುತ್ತ ತಲೆಯನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ತಾಗಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿ.
- \* ಮೊಣಕಾಲುಗಳು ನೇರವಾಗಿರಲಿ, ಮಂಡಿಚಿಪ್ಪುಗಳು ಎಳೆದಿರಲಿ. ಮುಖ ಪ್ರಸನ್ನವಾಗಿರಲಿ.

❖ ಉಪಯೋಗಗಳು:

- ದೇಹ ಚುರುಕುಗೊಂಡು ಮಾನಸಿಕ ಶಾಂತಿ ದೊರಕಿ ಶರೀರ ಸಮನ್ವಯತೆ ಮತ್ತು ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಸಾಧಿಸುತ್ತದೆ.

➤ ಸೂಚನೆ:

- 1) ಕಿವಿ, ಮೂಗು ಸೋರುವವರು
- 2) ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಇರುವವರು ನಿಃಶಕ್ತಿ ಇರುವವರು ಮಾಡಬಾರದು

ಪ್ರಾಣ - ದರ್ಶನ - ಸೂಚಿ					
	ಮುಖ್ಯ ಪ್ರಾಣ	ಸಾಧಾರಣ ಪ್ರಾಣಗಳು		ಚಕ್ರ	ತತ್ವ
	ಹೆಸರು	ಸ್ಥಾನ	ಹೆಸರು	ಸಾಧನ	
ಉದಾನ	ಹೃದಯ, ಬೆರಳ ಸಂಧಿ, ಭೃಕುಟಿ ಮಧ್ಯೆ ಮತ್ತು ಮಸ್ತಿಷ್ಕದಲ್ಲಿ	ದೇವದತ್ತ	ತುಟಿಗಳ ಮೇಲಿನ ತುದಿ ಮತ್ತು ಗಂಟಲಿನಲ್ಲಿ	ವಿಶುದ್ಧಿ	ಆಕಾಶ
ಪ್ರಾಣ	ಹೃದಯದ ಹಾಗೂ ಅಕ್ಕ-ಪಕ್ಕದ ಭಾಗ	ನಾಗ	ಹೊಕ್ಕಳಿನಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಮೇಲೆ	ಅನಾಹತ	ವಾಯು
ಸಮಾನ	ನಾಭಿ ಮತ್ತು ಅದರ ಪಕ್ಕದ ಪ್ರದೇಶ	ಕೃಕಲ	ಮೇಲೆ ಮತ್ತು ತುಟಿಯ ಬದಿಯಲ್ಲಿ	ಮಣಿಪೂರಕ	ಅಗ್ನಿ/ತೇಗ
ವ್ಯಾನ	ಸ್ವಾಧಿಷ್ಠಾನ ಮತ್ತು ಸಂಬಂಧ ಪಟ್ಟ ಪ್ರದೇಶ	ಧನಂಜಯ	ಅಸ್ತಿ, ಮಾಂಸ, ತ್ವಚ್ಛೆ, ಜ್ಞಾನತಂತು, ತಲೆಕೂದಲು ಇತ್ಯಾದಿಗಳಲ್ಲಿ	ಸ್ವಾಧಿಷ್ಠಾನ	ಜಲ
ಅಪಾನ	ಹೊಟ್ಟೆ, ಗುದ	ಕೂರ್ಮ	ಕಣ್ಣುಗಳ ರೆಪ್ಪೆಯಲ್ಲಿ	ಮೂಲಾಧಾರ	ಪೃಥ್ವಿ

ಸಾಮಾನ್ಯರು ಕೂಡ ಹಿರಿಯರ ನೆರವಿದ್ದರೆ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಸಫಲತೆ ಪಡೆಯಬಲ್ಲರು.



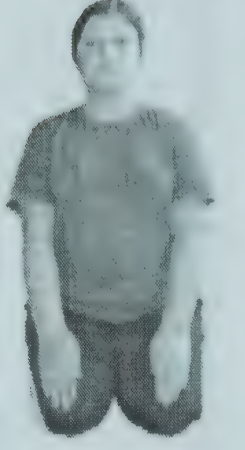
# ಕುಳಿತು ಮಾಡುವ ಅಸನಗಳು



## SITTING ASANAS

#### 47. ವಜ್ರಾಸನ

ಇದು ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗುವ ಆಸನ. ಕಾಲು ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತಾಗ, ವಜ್ರವೆಂಬ ನಾಡಿಯನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುವ ಮೂಲಕ ಶರೀರದ ಅಂಗಾಂಗಗಳನ್ನು ವಜ್ರದಂತೆ ಸದೃಢಗೊಳಿಸುವ ಆಸನವಾಗಿದೆ.



##### ● ಅಭ್ಯಾಸದ ವಿಧಾನಗಳು

- \* ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮಡಿಚಿ ಬಲತೊಡೆಯ ಕೆಳಗೆ, ಎಡಗಾಲು ಮಡಿಚಿ ಎಡತೊಡೆಯ ಕೆಳಗೆ ಬರುವಂತೆ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- \* ಎರಡು ಪಾದಗಳನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಿ ಅದರ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕಾಲಿನ ಹೆಬ್ಬರಳುಗಳು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ತಾಗಿರಲಿ.
- \* ಬೆನ್ನು, ಕುತ್ತಿಗೆ ನೇರವಾಗಿರಲಿ, ಕೈಗಳೆರಡನ್ನೂ ಚಿಮ್ಮದೆ ಅಥವಾ ದ್ರೋಣ ಮಾಡಿ ಮಂಡಿಯ ಮೇಲಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಕಾಲು ಚಾಚುತ್ತಾ ಸಮಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬಂದು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕು.

##### ❖ ಉಪಯೋಗಗಳು:

- ಮಂಡಿಯ, ತೊಡೆಯ, ಗೂನುಬೆನ್ನು, ಪಾದದ ಭಾಗದ ನೋವುಗಳ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

#### 48 ಸಮ ದಂಡಾಸನ

##### ● ಅಭ್ಯಾಸದ ವಿಧಾನಗಳು:

- \* ನೇರವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಎರಡೂ ಪಾದಗಳನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಬೇಕು.
- \* ದೃಷ್ಟಿ ನೇರವಾಗಿರಬೇಕು. ಉಸಿರಾಟ ಕ್ರಿಯೆ ಸಹಜವಾಗಿರಬೇಕು.



##### ❖ ಉಪಯೋಗಗಳು

- ಕಾಲಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಹಿಗ್ಗಿಸುತ್ತದೆ. ಉದರದ ಅವಯವಗಳನ್ನು ವರ್ಧಿಸುತ್ತದೆ.
- ಸೊಂಟದ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಬಲಿಷ್ಠಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಸುಸೂತ್ರಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

#### 49 ಬದ್ಧಕೋನಾಸನ ಮತ್ತು ಸುಪ್ತಬದ್ಧಕೋನಾಸನ:-

ಚಿಟ್ಟೆಯ ಆಕೃತಿಯನ್ನು ಹೋಲುವ ಆಸನವಾಗಿದೆ.

##### ● ಅಭ್ಯಾಸದ ವಿಧಾನಗಳು:

ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಸಮತಲ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬನ್ನಿ.

- \* ಪಾದಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿ ಹಸ್ತಗಳಿಂದ ಪಾದದ ಮುಮ್ಮಡಿಯನ್ನು





ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಹಿಮ್ಮಡಿಯನ್ನು ಗುದಗುಹ್ಯದ ಬಳಿ ತರಬೇಕು. ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಬೆನ್ನನ್ನು ನೇರಗೊಳಿಸಿ, ಎದೆಯನ್ನು ವಿಶಾಲಗೊಳಿಸಿ.



- \* ಬಗ್ಗಿಸಿದ ಮುಂಡ ಭಾಗವನ್ನು (ಬೆನ್ನು) ಕುಸಿಯಲು ಬಿಡದೆ ಉಸಿರನ್ನು ಬಿಡುತ್ತ ಮೊಣಕೈಗಳನ್ನು ಬಾಗಿಸಿ ತೊಡೆಗಳನ್ನು ನೆಲದ ಕಡೆ ಒತ್ತುತ್ತಾ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿ.
- \* ಗದ್ದದ ಭಾಗವನ್ನು ಅಥವಾ ಹಣೆಯ ಭಾಗವನ್ನು ನೆಲದ ಮೇಲಿಡಿ. ಉಸಿರಾಟ ಸಹಜವಾಗಿರಲಿ.
- \* ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ತಲೆಯನ್ನು ಎತ್ತಿ ಬೆನ್ನನ್ನು ಹಿಗ್ಗಿಸಿ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಬನ್ನಿ. ಮುಂಡ ಭಾಗವನ್ನು ನೇರವಾಗಿರಿಸಿ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಚಾಚಿ ಸಮತಲ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬನ್ನಿ. ಅನಂತರ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕು.

#### ❖ ಉಪಯೋಗಗಳು

- ಕುಹರ, ಮೂತ್ರಪಿಂಡ, ಮೂತ್ರಕೋಶದ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳನ್ನು ಸುಸ್ಥಿತಿಗೆ ತರುತ್ತದೆ.
- ಸೊಂಟದ ನೋವು ಅಥವಾ ಕಟಿವಾಯು ಅಥವಾ ಅಂಡವಾಯುಗಳ ಬಾಧೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ.
- ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಮಾಸಿಕ ಧರ್ಮದ ಏರುಪೇರುಗಳನ್ನು ಸಮತೋಲನಗೊಳಿಸಿ, ನೈಜ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೆ ಎಡ ಮಾಡುವುದು.
- ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಫಲಕಾರಿ, ಸುಖಪ್ರಸವಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಸ್ನಾಯು ಸಮೂಹಗಳು ಸದೃಢಗೊಳ್ಳುವವು.
- ಅಪಧಮನಿಯ ರಕ್ತನಾಳವು, ಊತ ರೋಗವು ಅವರಿಗೆ ತಲೆದೋರದಂತೆ ಈ ಆಸನವು ನೆರವಾಗುವುದು.

#### ಸೂಚನೆ:

1. ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಮುಂದೆ ಬಾಗುವಾಗ ದಿಂಬನ್ನು (ಟೇಬಲ್) ಇಟ್ಟಿಗೆಗಳನ್ನು ಮುಂದೆ ಇಟ್ಟು ತಲೆಯನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶ ಮಾಡಬೇಕು. (ಅವರವರ ಸನ್ನಿವೇಶಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಮಾತ್ರ ಪೂರ್ಣ ನೆಲಕ್ಕೆ ಬಾಗಬಾರದು)
2. ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾದವರು ಮಾಡಬಾರದು. ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ನಂತರ ಮಾಡುವುದು ಸೂಕ್ತ.

#### 50. ಉಪವಿಷ್ಟ ಕೋನಾಸನ ಮತ್ತು ಪಾದಾಂಗುಷ್ಟ ಉಪವಿಷ್ಟ ಕೋನಾಸನ :

##### ● ಅಭ್ಯಾಸದ ವಿಧಾನಗಳು:

- \* ನೇರವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಎರಡೂ ಪಾದಗಳನ್ನು ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಚಾಚಬೇಕು.
- \* ಉಸಿರಾಟ ಕ್ರಿಯೆ ಸಹಜವಾಗಿರಬೇಕು, ಕೈಯನ್ನು ಪೃಷ್ಠದ ಹಿಂಭಾಗ ನೆಲಕ್ಕೆ ಸ್ಪರ್ಶ ಮಾಡಬೇಕು.
- \* ಎರಡೂ ಕೈಗಳಿಂದ ಎರಡು ಕಾಲಿನ ಹೆಬ್ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- \* ಉಸಿರನ್ನು ಸಹಜವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- \* ದೃಷ್ಟಿ ನೇರವಾಗಿರಬೇಕು.



\* ವಾಪಸ್ ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಹಿಂದೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಕಾಲನ್ನು ಸುಖಾಸನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತರಬೇಕು.

#### ❖ ಉಪಯೋಗಗಳು

- ಕೀಲುಗಳ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಸಂಚಾರ ಸುಗಮವಾಗುವುದು.
- ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಋತುಸ್ತಾವವು ನಿಯಂತ್ರಣಗೊಂಡು, ಅಂಡಾಣುಗಳನ್ನು ಚುರುಕುಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.
- ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಳಜಿಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗುವುದು.
- ಪ್ರಸವವು ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ, ಸುಲಭವಾಗಿ ಆಗುವುದು.

#### ಸೂಚನೆ:

1. ಉಸಿರನ್ನು ಬಿಗಿ ಹಿಡಿಯಬಾರದು (ತೊಡೆಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸೆಳತ(ಕ್ಯಾಚ್) ಆಗುತ್ತೆ)
2. ಕೈಬೆರಳುಗಳಿಗೆ ಕಾಲಬೆರಳು ಸಿಗದಿದ್ದರೆ ಬೆಲ್ಟ್, ಟವಲ್ ಸಹಾಯದಿಂದ ಹಿಡಿಯಬೇಕು.

### 51. ಪದ್ಮಾಸನ

ಕಮಲದ ಹೂವನ್ನು ಹೋಲುವ ಈ ಆಸನಕ್ಕೆ ಪದ್ಮಾಸನ ಎಂದು ಹೆಸರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ತುಂಬ ಉಪಯುಕ್ತವಾದ ಆಸನವಿದು.

#### ● ಅಭ್ಯಾಸದ ವಿಧಾನಗಳು

- \* ವಿಶ್ರಾಂತ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಸಮತಲ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕು. ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮಡಿಚಿ ಬಲಪಾದವನ್ನು ಎಡತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ ಇರಿಸಿ, ಬಲ ಹಿಮ್ಮಡಿಯನ್ನು ನಾಭಿಯ ಕೆಳಕ್ಕೆ ತಾಗುವಂತೆ ಇಡಬೇಕು.
- \* ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮಡಿಸಿ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿ ಎಡ ಪಾದವನ್ನು ಬಲ ತೊಡೆಯ ಮೇಲಿರಿಸಿ. ಎಡ ಹಿಮ್ಮಡಿಯು ನಾಭಿಯ ಕೆಳಕ್ಕೆ ತಾಗುತಿರಲಿ.
- \* ಎದೆಯನ್ನು ವಿಶಾಲಗೊಳಿಸಿ, ಭುಜಗಳನ್ನು ಸಡಿಲಗೊಳಿಸಿ, ಉಸಿರಾಟ ಸಹಜವಾಗಿರಲಿ, ಮುಖ ಪ್ರಸನ್ನವಾಗಿರಲಿ,
- \* ಹಸ್ತಗಳನ್ನು ಬಿಡಿಸಿ, ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಒಂದೊಂದಾಗಿ ಬಿಡಿಸಿ ಸಮತಲ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬನ್ನಿ. ಇದೇ ರೀತಿ ಎಡಗಾಲನ್ನು ಬದಲಿಸಿ ಆಸನವನ್ನು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಮಾಡಿ.



### 52. ಪದ್ಮಾಸನದಲ್ಲಿ ಪರ್ವತಾಸನ

- \* ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಡೆಯ ಪಕ್ಕ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಇಡಬೇಕು. ಶ್ವಾಸ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಪಕ್ಕದಿಂದ ಮೇಲೆತ್ತುತ್ತಾ ನಮಸ್ಕಾರ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕು.
- \* ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಜಗ್ಗಿರಿ, ಶ್ವಾಸ ಬಿಡುತ್ತಾ ಕೈಗಳನ್ನು ಕೆಳಗಿಳಿಸಬೇಕು.

#### ❖ ಉಪಯೋಗಗಳು

- ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ತೊಂದರೆಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.





- ಹೊಟ್ಟೆ, ಭುಜ, ಪಕ್ಕೆ, ಕೈಗಳ ಸ್ನಾಯುಗಳು, ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಸದೃಢಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.
- ಬೆನ್ನುಹುರಿ ನರದ ಸ್ಥಿತಿಸ್ಥಾಪಕತ್ವ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ, ಮಂಡಿಯ, ತೊಡೆಯ ಸ್ನಾಯುಗಳ ನೋವು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಮಂಡಿ ಮತ್ತು ಪಾರ್ಶ್ವಸಂಧಿಗಳಲ್ಲಿರುವ (ಆಂಕಲ್ ಜಾಯಿಂಟ್) ಬಿಗಿತ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು.
- ಮನಸ್ಸನ್ನು ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸಿ, ಏಕಾಗ್ರತೆ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಪ್ರಥಮ ಸೋಪಾನವಾಗಿದೆ.

### 53. ವೀರಾಸನ ಮತ್ತು ಪರ್ವತಾಸನ

#### ● ಅಭ್ಯಾಸದ ವಿಧಾನಗಳು

- \* ಮೊದಲು ವಜ್ರಾಸನ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಹಾಗೆಯೇ ಕಾಲಿನ ಪಾದಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಸರಿಸಿ ಪೃಷ್ಠ ಭಾಗವನ್ನು ನೆಲದ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- \* ಮಂಡಿಗಳು ತಾಗಿರಲಿ. ಕೈಗಳು ತೊಡೆಯ ಮೇಲಿರಲಿ. ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ನಮಸ್ಕಾರ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕು.



#### ❖ ಉಪಯೋಗಗಳು

- ಮಂಡಿಗಳಲ್ಲಿನ ಕೀಲುನೋವನ್ನು ಉಪಶಮನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಸಂಧಿವಾತವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿ, ಪಾರ್ಶ್ವ ಸಂಧಿಗಳನ್ನು ಸುರೂಪಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.
- ತುಂಬ ಸಮಯ ನಿಂತು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರಿಗೆ, ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬಹುಕಾಲ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದಂಥವರಿಗೆ, ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿನ ಊತ ಇರುವವರಿಗೆ ಇದು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.



#### ಸೂಚನೆ:

- \* ಮೊಣಕಾಲು ಮಂಡಿಭಾಗದ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾದವರು ಮಾಡಬಾರದು.
- \* ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ನಂತರ ಮಾಡಿ.

### 54. ಗೋಮುಖಾಸನ

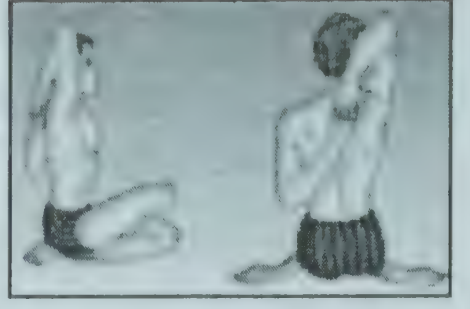
#### ● ಅಭ್ಯಾಸದ ವಿಧಾನಗಳು:

ಗೋವಿನ ಮುಖವನ್ನು ಹೋಲುವ ಆಕೃತಿಯಾಗಿದೆ

- \* ಸಮತಲ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮಡಿಚಿ ಎಡ ತೊಡೆಯ ಕೆಳಗೆ ಇಡಬೇಕು.
- \* ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮಡಿಚಿ ಬಲ ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ ಇಡಬೇಕು.
- \* ಎರಡೂ ಪಾದದ ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳನ್ನು ಒತ್ತಿ ಪೃಷ್ಠದ ಭಾಗವನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತುತ್ತಾ ಎರಡೂ ಮಂಡಿಗಳು ಒಂದರ ಮೇಲೊಂದು ಬರುವಂತೆ ಹೊಂದಿಸಿ, ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಅಗಲಿಸಿ, ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಕೂರಬೇಕು.



\* ಯಾವ ಕಾಲು ಮೇಲಿದೆಯೋ ಆಕಡೆಯ ಕೈ ಕೆಳಗಡೆಯಿಂದ ಅಂದರೆ ಈಗ ಎಡಗಾಲು ಮೇಲಿರುವುದರಿಂದ ಎಡಗೈ ಮಡಿಚಿ ತಿರುಗಿಸುತ್ತಾ ಬೆನ್ನ ಹಿಂದೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಬಲಗೈ ಮಡಿಚಿ ಮೇಲುಗಡೆಯಿಂದ ತನ್ನಿರಿ. ಮೇಲಿರುವ ಬಲತೋಳು ಕಿವಿಗೆ ತಾಗಿರಲಿ.



\* ಎರಡೂ ಹಸ್ತಗಳನ್ನು ಹತ್ತಿರ ತಂದು ಕೈಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಸೇರಿಸಿ ಲಾಕ್ ಮಾಡಿ.

\* ಬೆನ್ನು ನೇರ, ಕುತ್ತಿಗೆ ನೇರ ಮಾಡಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಕಾಲು ಕೈಗಳನ್ನು ಬದಲಿಸಿ ಪುನಃ ಮಾಡಿ.



### ❖ ಉಪಯೋಗಗಳು:

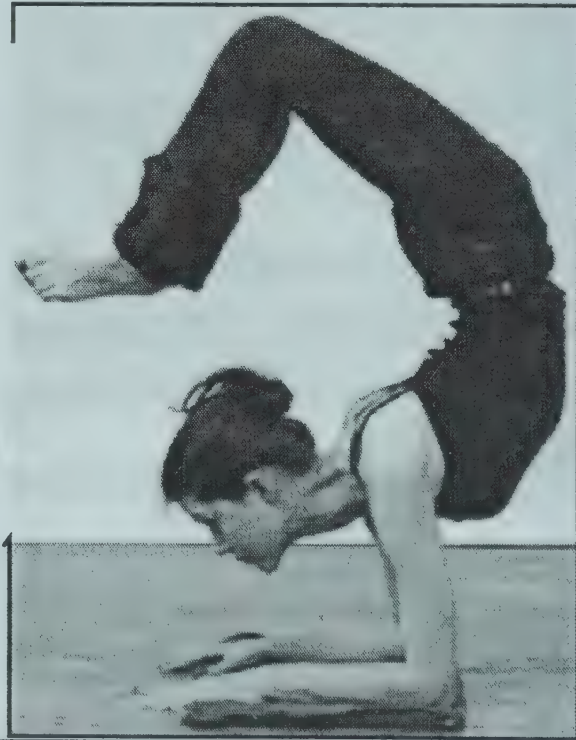
➤ ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿನ ಪೆಡಸುತನ, ಬಿಗಿ ಹಿಡಿತವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಿ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿತಿಸ್ಥಾಪಕತ್ವವನ್ನು ಮೂಡಿಸುತ್ತದೆ, ಎದೆಯ ಭಾಗವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹಿಗ್ಗುವಂತೆ ಮಾಡಿ, ಬೆನ್ನನ್ನು ನೆಟ್ಟಗೆ ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತದೆ.

➤ ಹೆಗಲಿನ ಕೀಲುಗಳು ಸರಾಗವಾಗಿ ಚಲಿಸುವಂತಾಗಿ, ಹೆಗಲುಗಳ ಮತ್ತು ಮಧ್ಯಭಾಗದ ಬೆನ್ನಿನ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಹಿಗ್ಗಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.

### ● ಸಲಹೆ:

\* ಕೈಬೆರಳುಗಳು ಬೆನ್ನಿನ ಹಿಂದೆ ಪರಸ್ಪರ ಬಂಧಿಸಲು ಆಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಬೆಲ್ಟ್ /ಹಗ್ಗವನ್ನು ಹಿಡಿದು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು.

ವೃತ್ತಿಕ ಎಂದರೆ ಚೇಳು, ಚೇಳಿನ ಭಂಗಿಯೇ ವೃತ್ತಿಕಾಸನ



ಯೋಗ್ಯ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಆರಂಭಿಸಿದ ಎಲ್ಲ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ಫಲಿಸುತ್ತವೆ.



**ಢುಂದೆ ಬಾಗಿ  
ಢಾಡುವ ಆಸನಗಲು**

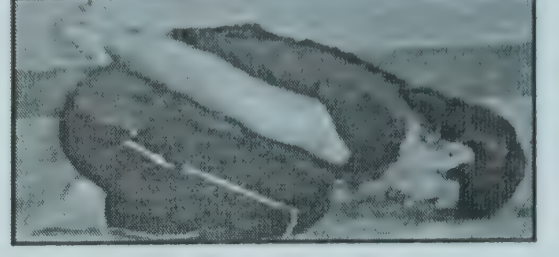


**FORWARD BENDING  
ASANAS**

## 55. ವಜ್ರಾಸನದಲ್ಲಿ ಯೋಗಮುದ್ರೆ

### • ಅಭ್ಯಾಸದ ವಿಧಾನಗಳು

\* ವಜ್ರಾಸನಕ್ಕೆ ಬರೋಣ. ಹೆಬ್ಬರಳುಗಳನ್ನು ಒಳಗೆ ಹಾಕಿ, ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಮುಷ್ಟಿ ಕಟ್ಟಿ, ಮಣಿಕಟ್ಟುಗಳು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ತಾಗುವಂತೆ ಜೋಡಿಸಿ ನಾಭಿಯ ಅಕ್ಕಪಕ್ಕ ಇಡಬೇಕು.



\* ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಬಿಡುತ್ತಾ ನೇರವಾಗಿ ಮುಂದೆ ಬಾಗುತ್ತಾ ಬಗ್ಗುತ್ತಾ ಹಣೆಯನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ತಾಗಿಸಬೇಕು.

\* ಶ್ವಾಸ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಮೇಲೆ ಬರಬೇಕು.

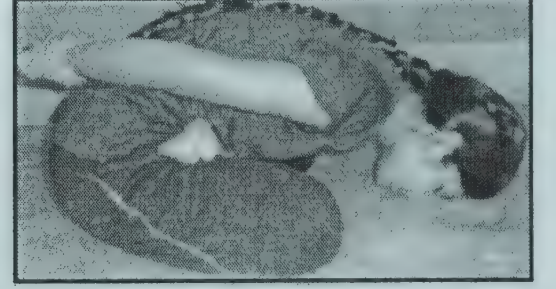
### ■ ಸೂಚನೆ:

ತೀವ್ರಬೆನ್ನುನೋವು ಇರುವವರು, ಹೃದ್ರೋಗಿಗಳು, ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಆಗಿರುವವರು ಮಾಡಬಾರದು.

## 56. ಪದ್ಮಾಸನದಲ್ಲಿ ಯೋಗಮುದ್ರೆ

### • ಅಭ್ಯಾಸದ ವಿಧಾನಗಳು

\* ಪದ್ಮಾಸನಕ್ಕೆ ಬರೋಣ. ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಬೆನ್ನಿನ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮುಷ್ಟಿ ಕಟ್ಟಿ ಹಿಡಿಯೋಣ.



\* ಪಾದಗಳ ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳು ನಾಭಿಯ ಸಮೀಪ ಇರಲಿ.

\* ಶ್ವಾಸ ಬಿಡುತ್ತಾ ನೇರವಾಗಿ ಮುಂದೆ ಬಾಗುತ್ತಾ ಹಣೆಯನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ತಾಗಿಸೋಣ. ಶ್ವಾಸ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಮೇಲೆ ಬನ್ನಿ.

### ❖ ಉಪಯೋಗಗಳು:

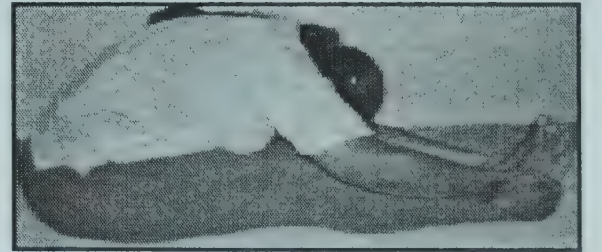
➤ ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ಪ್ರದೇಶದ ತೊಂದರೆಗಳ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಸಹಾಯಕ.

➤ ಶಿರೋಭಾಗದ ರಸಗ್ರಂಥಿಗಳು ಚುರುಕಾಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಸ್ಮರಣ, ಗ್ರಹಣ ಶಕ್ತಿ ವರ್ಧಿಸುತ್ತದೆ, ಮಲಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಯಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ.

## 57. ಪಶ್ಚಿಮೋತ್ತಾನಾಸನ

### ಸೂಚನೆ:

ಹರ್ನಿಯ, ಸ್ಟಾಂಡಿಲೈಟಿಸ್, ಕೆಳಹೊಟ್ಟೆಯ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಆಗಿರುವವರು ಮಾಡಬಾರದು. ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆದು ಮಾಡಬೇಕು. ಋತುಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಅತಿಸ್ರಾವ ಇರುವವರು ಮಾಡಬಹುದು, ಹೆಚ್ಚು ಉಪಯುಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ.



ಗುರುಹಿರಿಯರೊಂದಿಗೆ ಗೌರವದಿಂದ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು



• ಅಭ್ಯಾಸದ ವಿಧಾನಗಳು:

\* ಕುಳಿತು ಸಮತಲ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬನ್ನಿ.

\* ಶ್ವಾಸ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಮೇಲೆತ್ತಿ.

\* ಶ್ವಾಸ ಬಿಡುತ್ತಾ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮುಂದೆ ಬಗ್ಗುತ್ತಾ ಮಂಡಿ ಬಗ್ಗಿಸದೇ ಹೆಬ್ಬರಳುಗಳನ್ನು ಕೈಗಳಿಂದ ಹಿಡಿಯಿರಿ. ಹಾಗೆಯೇ ಹಣೆಯನ್ನು ಮಂಡಿಗೆ ತಾಗಿಸಿ.



\* ಎದೆ ತೊಡೆಗೆ ತಾಗಿಸಿ. ಎರಡೂ ಮೊಣಕೈ ಗಂಟುಗಳು ಮಂಡಿಯ ಪಕ್ಕ ನೆಲಕ್ಕೆ ತಾಗಿರುವಂತೆ ಇಡಿ.

\* ಶ್ವಾಸ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಮೇಲೆ ಬನ್ನಿ.

❖ ಉಪಯೋಗಗಳು:

➤ ಸೊಂಟದ ಪೆಡಸುತನ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

➤ ಬೊಜ್ಜು ಕರಗಿಸಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ.

➤ ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗ, ಮೇದೋಜೀರಕಾಂಗಗಳು ಚೇತನಗೊಳ್ಳುವವು.

➤ ಉದರದ ಅವಯವಗಳನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಮರ್ದನಗೊಳಿಸಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುತ್ತದೆ.

➤ ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳು ಹಾಗೂ ಯಕೃತ್ತಿನ ಮಂದತೆ/ ತೊಂದರೆಗಳ ನಿವಾರಣೆಗೆ ತುಂಬಾ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.

➤ ಜಠರಾಗ್ನಿ ಪ್ರಜ್ವಲಿಸಿ ಜಠರವು ಎಲ್ಲ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ.

➤ ಕೀಲುಗಳ ಪ್ರದೇಶವನ್ನು ಹಿಗ್ಗಿಸಿ ರಕ್ತಸಂಚಾರ ಸುಗಮವಾಗುತ್ತದೆ.

➤ ಅಂಡಾಶಯ, ಗರ್ಭಕೋಶ ಹಾಗೂ ಇಡೀ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯು ಚೈತನ್ಯಮಯಗೊಂಡು ಅವುಗಳ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ವೃದ್ಧಿಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

➤ ಲೈಂಗಿಕತೆಯಲ್ಲಿ ಸಮತೋಲನ ಸಾಧಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

➤ ಸ್ಮರಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹರಿತಗೊಳಿಸಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ.

➤ ಅಜೀರ್ಣ, ಮಲಬದ್ಧತೆ ಮತ್ತು ಬೆನ್ನುನೋವು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

58. ಜಾನುಶಿರ್ಷಾಸನ ಜಾನು ಎಂದರೆ ಮಂಡಿ, ಶಿರವನ್ನು ಮಂಡಿಗೆ ಸ್ಪರ್ಶ ಮಾಡುವುದು

• ಅಭ್ಯಾಸದ ವಿಧಾನಗಳು:

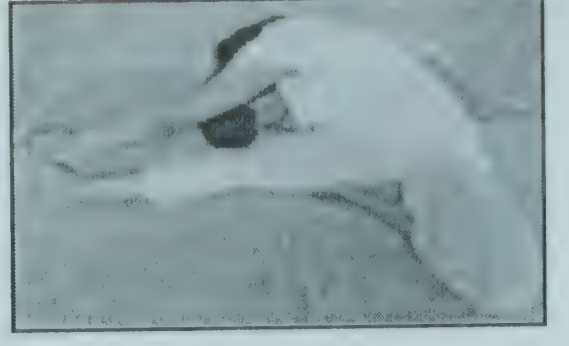
\* ಮುಂದೆ ಬಾಗಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಅನಂತರ ಸಮಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬನ್ನಿ.

\* ಎರಡೂ ಪಾದಗಳನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಿದ ನಂತರ ಬಲಗಾಲನ್ನು ಎಡತೊಡೆಯ ಮೂಲಕ್ಕೆ ತರಬೇಕು. ಮತ್ತು ಬಲಕ್ಕೆ ಮಲಗಿಸಬೇಕು.





- \* ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಉಸಿರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಮೇಲೆ ಹೋಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಹಾಕುತ್ತಾ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಬೇಕು.
- \* ಎರಡೂ ಕೈಗಳಿಂದ ಎಡಪಾದ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಹಣೆಯನ್ನು ಮಂಡಿಗೆ ಸ್ಪರ್ಶಮಾಡಿ.
- \* ಹೊಟ್ಟೆ ಒಳಕ್ಕಿರಲಿ, ಉಸಿರಾಟ ಸಹಜವಾಗಿರಲಿ, ಮುಖ ಪ್ರಸನ್ನವಾಗಿರಲಿ.
- \* ಇದೇ ರೀತಿ ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮಡಿಚಿ ಈ ಆಸನ ಮಾಡಬೇಕು.
- \* ಉಸಿರಾಟ ಕ್ರಿಯೆ ಸಹಜವಾಗಿರಬೇಕು.



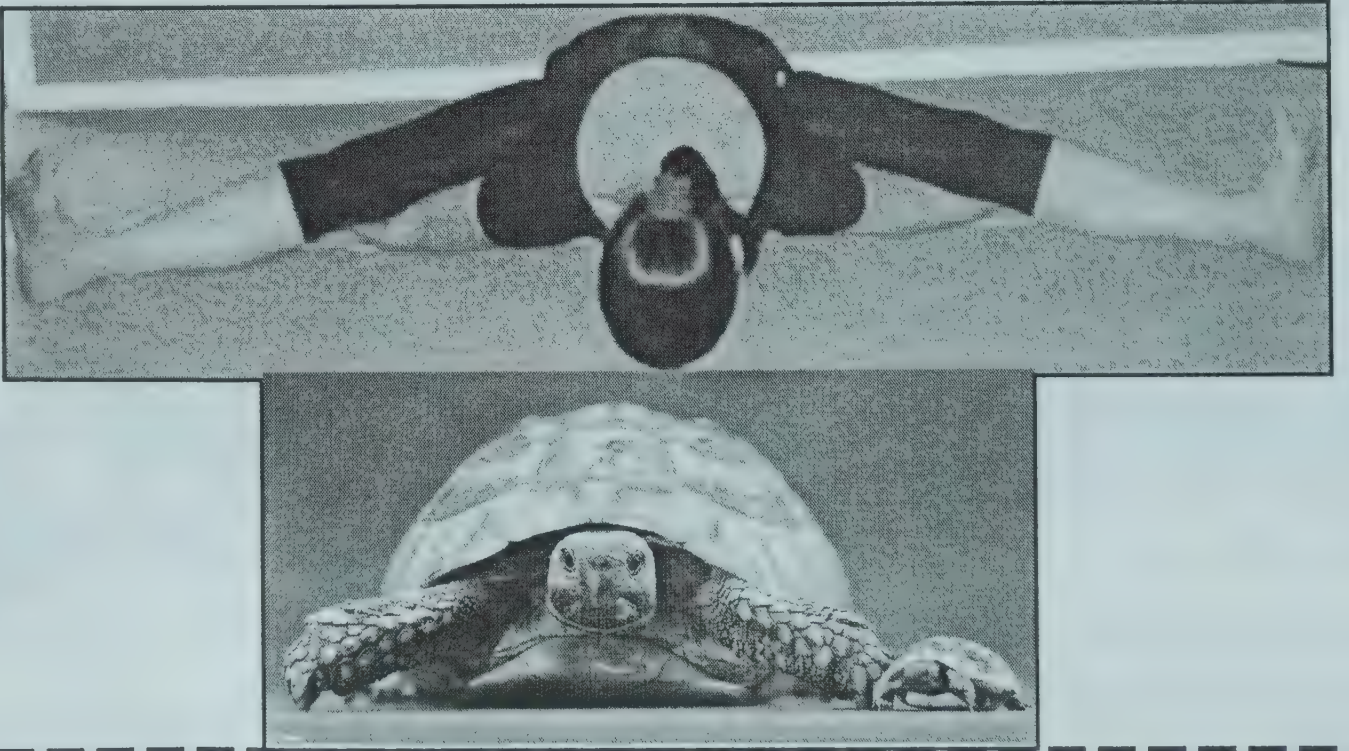
#### ❖ ಉಪಯೋಗಗಳು:

- ಯಕೃತ್, ಗುಲ್ಮ ಮತ್ತು ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳಿಗೆ ಚೈತನ್ಯ ನೀಡಿ ಚುರುಕುಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.
- ಪದೇ ಪದೇ ಕಂಡುಬರುವ ಅಲ್ಪ ಜ್ವರಪೀಡೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಶಾರೀರಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ.
- ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ ಸುಗಮವಾಗುವುದು.
- ಭಯ, ಆತಂಕ, ಉದ್ವೇಗಗಳ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

#### ■ ಸೂಚನೆ:

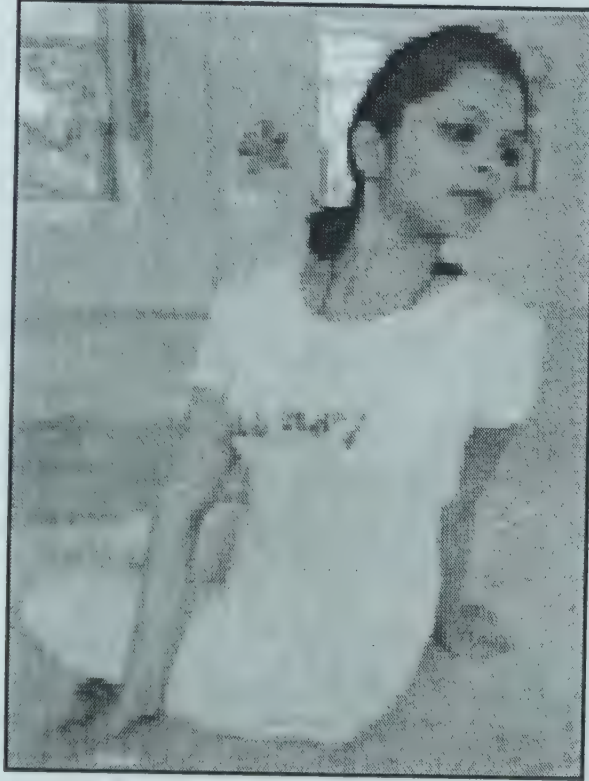
ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾದವರು, ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಯಾವುದೇ ಟೇಬಲ್, ದಿಂಬಿನ ಸಹಾಯವಿಲ್ಲದೆ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮುಂದೆ ಬಾಗಬಾರದು.

ಕೂರ್ಮಾ ಎಂದರೆ ಆಮೆ, ಆಮೆಯ ಭಂಗಿಯೇ ಕೂರ್ಮಾಸನ





# ತಿರುಚಿ ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳು



## TWISTING POSTURES

## ತಿರುಚಿ ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳು

59. ಮರೀಚಾಸನ ಪ್ರಕಾರ-1. ಋಷಿಗಳ ಹೆಸರಿನಿಂದ ಕೂಡಿರುವ ಆಸನವೇ ಮರೀಚಾಸನ.

ವಿಶ್ರಾಂತ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಸಮತಲ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬನ್ನಿ.

### • ಅಭ್ಯಾಸದ ವಿಧಾನಗಳು:

- \* ಬಲಗಾಲನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಲಂಬವಾಗಿ ಮಡಚಿ, ಪಾದವನ್ನು ಎಡಮಂಡಿಯ ಅಥವಾ ಎಡತೊಡೆಗೆ ತಾಗುವಂತೆ ನೆಲದ ಮೇಲಿಡಿ.
- \* ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ.
- \* ಉಸಿರನ್ನು ಬಿಡುತ್ತ ಮುಂಡಭಾಗವನ್ನು ಎಡಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸುತ್ತ, ಬಲಮೊಣಕೈಯನ್ನು ಬಲಮೊಣಕಾಲಿಗೆ ಜೋಡಿಸಿ. ಮುಂದೋಳನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಲಂಬವಾಗಿಸಿ ನೇರಗೊಳಿಸಿ. ಎಡ ಹಸ್ತವನ್ನು ಬೆನ್ನಿನ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ನೆಲದ ಮೇಲಿಡಿ.
- \* ಎಡಹಸ್ತವನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಒತ್ತಿ ಬಲಮೊಣಕೈ ಬಲ ಮೊಣಕಾಲಿಗೆ ಒತ್ತಿ. ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಮುಂಡಭಾಗವನ್ನು ಎಡಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸಿ. ಎಡಗಾಲು ನೇರವಾಗಿರಲಿ, ದೃಷ್ಟಿ ಎಡಭುಜದ ನೇರದಲ್ಲಿರಲಿ, ಉಸಿರಾಟ ಸಹಜವಾಗಿರಲಿ, ಮುಖ ಪ್ರಸನ್ನವಾಗಿರಲಿ.
- \* ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಕೈಗಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ. ಉಸಿರನ್ನು ಬಿಡುತ್ತ ಮುಂಡಭಾಗವನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸಿ ಕೈಗಳನ್ನು ಕೆಳಗಿಳಿಸಿ.
- \* ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಿ ಸಮತಲ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬನ್ನಿ. ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮಡಚಿ ಮಾಡಿದಂತೆಯೇ ಎಡಗಾಲನ್ನು ಮಡಚಿ ಬಲಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಅನಂತರ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕು.



### ❖ ಉಪಯೋಗಗಳು:

- ಉದರದ ಅವಯವಗಳು ಸಂಕೋಚನಗೊಂಡು ರಕ್ತ ಸಂಚಾರ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.
- ಸತತ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಕೈಬೆರಳುಗಳು ಬಲಗೊಳ್ಳುವವು.
- ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆ ಅಂಗಗಳು ಹುರುಪನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತವೆ.
- ಮುಂಡವನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಹೊರಳಿಸಲು ಸಹಾಯಕ.
- ಕೆಳಬೆನ್ನಿನ ನೋವು ಉಪಶಮನವಾಗುತ್ತದೆ.

60. ಭಾರಧ್ವಾಜಾಸನ (ಋಷಿಯ ಹೆಸರಿನಿಂದ ಕೂಡಿದ ಆಸನ)

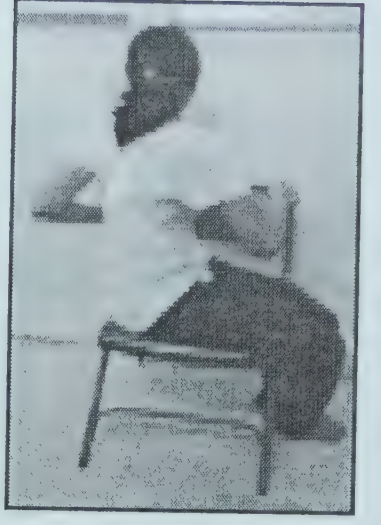
### • ಅಭ್ಯಾಸದ ವಿಧಾನಗಳು:

- \* ಸಮಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಎರಡೂ ಕಾಲನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಬೇಕು.
- \* ಎರಡೂ ಕಾಲನ್ನು ಬಲಕ್ಕೆ ಹಾಕಬೇಕು. ಎಡಗಾಲ ಮೇಲೆ ಬಲಗಾಲನ್ನು ಕತ್ತರಿ ಆಕಾರವಾಗಿ ಹಾಕಬೇಕು.





- \* ಉಸಿರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ಬಲತೊಡೆಯ ಹತ್ತಿರ ಹಾಕಬೇಕು.
- \* ಶರೀರವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ಎಡಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸಿ ದೃಷ್ಟಿ ಎಡಭಾಗವನ್ನು ಗಮನಿಸಲಿ.
- \* ಎಡಗೈಯನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಹಾಕಬೇಕು.
- \* ವಾಪಸ್ ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಎರಡೂ ಕೈ ಮೇಲೆತ್ತಿ ನಿಧಾನಕ್ಕೆ ಮುಂದೆ ತಿರುಗಬೇಕು. ಅದೇ ರೀತಿ ಇನ್ನೊಂದು ಕಡೆ ಮಾಡಬೇಕು.



#### ❖ ಉಪಯೋಗಗಳು:

- ಬೆನ್ನುಮೂಳೆ ಹಾಗೂ ಸೊಂಟದ ಬೆನ್ನಲುಬಿನ ಪೆಡಸುತನ ಹಾಗೂ ನೋವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ.
- ಪಚನ, ಸಾರಗ್ರಹಣ, ರಕ್ತಶುದ್ಧಿ, ಮಲಮೂತ್ರ ಇತ್ಯಾದಿ ಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಪರಿಣಾಮವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.
- ಜಠರ, ಯಕೃತ್, ಪಿತ್ತಾಶಯ, ಸ್ವಾದುಪಿಂಡ, ಕರುಳುಗಳು, ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಹಾಗೂ ಶರೀರದ ಪ್ರಾಣ ಎನಿಸಿರುವ ಅವಯವಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಧಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಸೂಚನೆ: ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರು, ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾದವರು, ಹೃದಯ ದೌರ್ಬಲ್ಯವಿರುವವರು ಮಾಡಬಾರದು.



**61. ಅರ್ಧಮತ್ಸ್ಯೇಂದ್ರಾಸನ:** ಮಹಾಯೋಗಿ ಮತ್ಸ್ಯೇಂದ್ರರ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಈ ಆಸನವಿದೆ.

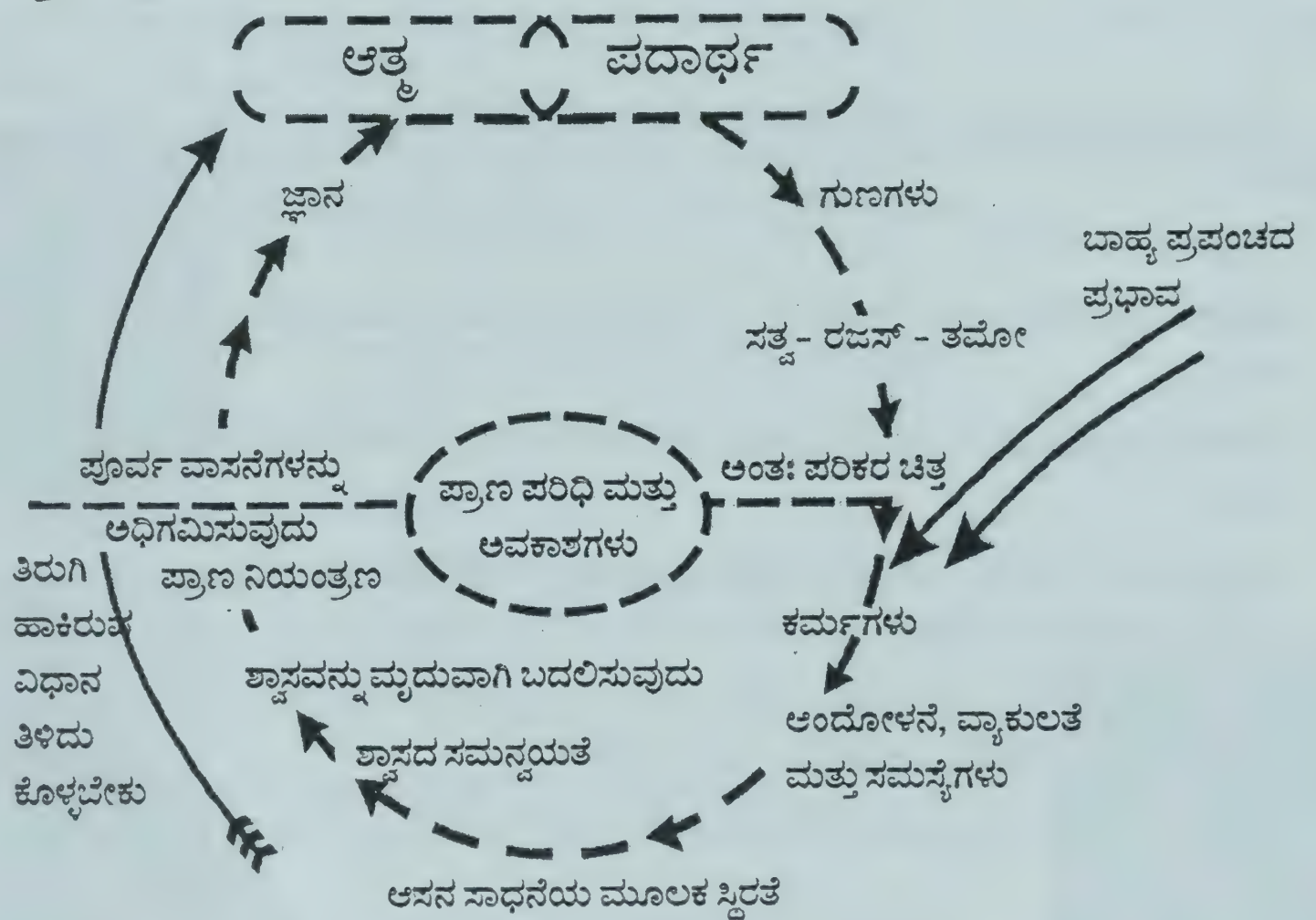
#### • ಅಭ್ಯಾಸದ ವಿಧಾನಗಳು:

- \* ಸಮತಲ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಕೊಂಡು ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮಡಿಚಿ ಎಡತೊಡೆಯ ಕೆಳಗಿಡಿ.
- \* ಎಡಪಾದ ಬಲಮಂಡಿಯ ಪಕ್ಕ ನೆಲಕ್ಕೆ ಊರಿ ಎಡಮಂಡಿಯನ್ನು ನೇರವಿರುವಂತೆ ನಿಲ್ಲಿಸಿರಿ.
- \* ಬಲಗೈಯನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿದ ಎಡಮಂಡಿಯನ್ನು ಎಡಗಡೆಯಿಂದ ಸುತ್ತಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿದ ಎಡಪಾದದ ಹೆಬ್ಬರಳನ್ನು ಸುತ್ತಿದ ಬಲಗೈಯಿಂದ ಹಿಡಿಯಿರಿ.
- \* ಎಡಗೈಯನ್ನು ಬೆನ್ನ ಹಿಂದೆ ಸುತ್ತಿರಿ. ಕುತ್ತಿಗೆ, ಎದೆ, ಹೊಟ್ಟೆ, ಬೆನ್ನಿನ ಭಾಗವನ್ನು ನಿಧಾನಕ್ಕೆ ಶ್ವಾಸ ಬಿಡುತ್ತಾ ಎಡದಿಂದ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸಿ.
- \* ಮುಂಡದ ಭಾಗವು ನೆಟ್ಟಗಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಮತ್ತೆ ಶ್ವಾಸ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ನೇರ ಬನ್ನಿ.
- \* ಶ್ವಾಸ ಬಿಡುತ್ತಾ ಹೋದ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿಯೇ ಹಿಂದೆ ಬನ್ನಿ.
- \* ಅದೇ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಮತ್ತೊಂದು ಪಾರ್ಶ್ವಕ್ಕೂ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು.



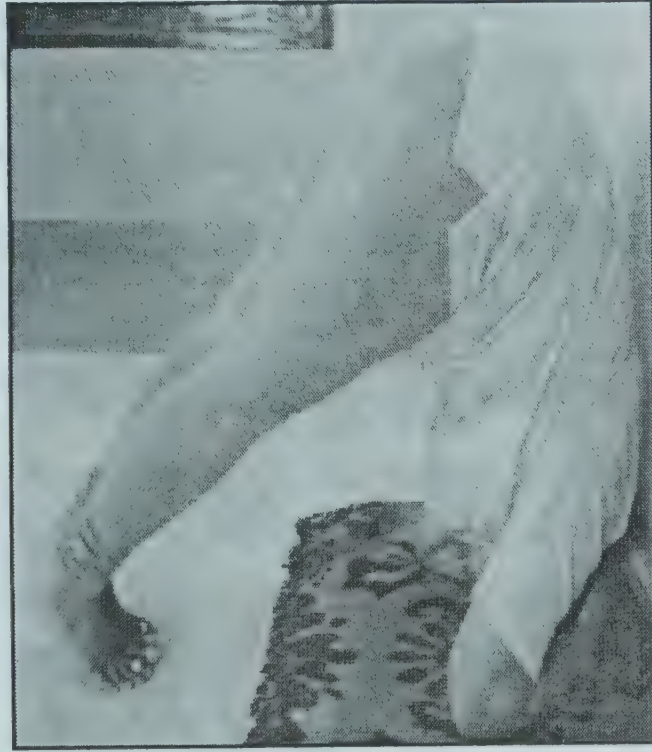
- ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಬಹುಮುಖ್ಯವಾದ ಆಸನ ಇದು.
- ಹೊಟ್ಟೆಯ ಭಾಗದ ಹೆಚ್ಚಿನ ತೊಂದರೆಗಳ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಸಹಾಯಕ.
- ಅಜೀರ್ಣ, ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಬೊಜ್ಜು ಕರಗುವಿಕೆ, ಅಸಿಡಿಟಿಯ ನಿವಾರಣೆ, ಮಧುಮೇಹ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಪೂರಕ.
- ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆಗಳ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಸಹಾಯಕ.
- ಬೆನ್ನುಹುರಿಯ ನರಗಳು ಬಲಗೊಂಡು ಬೆನ್ನುಹುರಿಯ ಸ್ಥಿತಿಸ್ಥಾಪಕತ್ವ ವರ್ಧಿಸುತ್ತದೆ.
- ಮೂತ್ರಪಿಂಡ, ಮೂತ್ರಕೋಶ ಸುಕ್ಷಮಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.
- ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಬಲಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ





# ತಲೆಕೆಳಗಾಗಿ ಮಾಡುವ ಅಸನಗಳು



## TOPSITURVY POSTURES

## 62. ಶೀರ್ಷಾಸನ

ಇದನ್ನು ಆಸನಗಳ ರಾಜ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

### • ಅಭ್ಯಾಸದ ವಿಧಾನಗಳು:

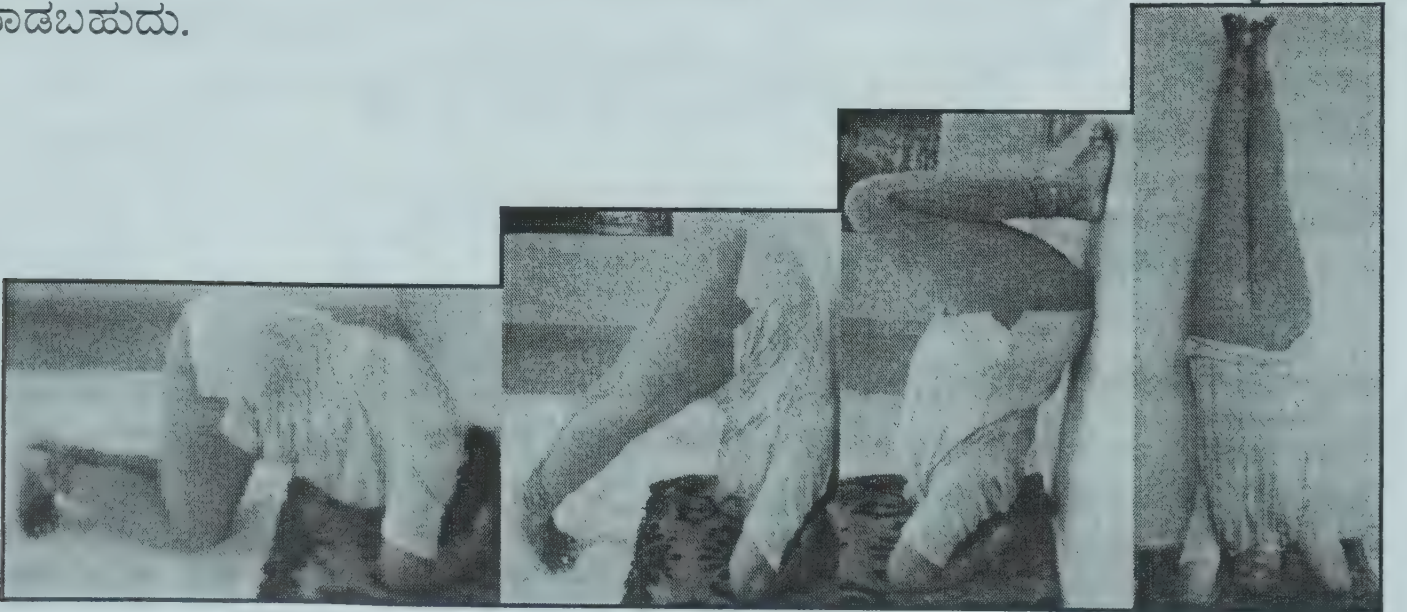
- \* ಸಮತಲ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬಂದ ಅನಂತರ ಜಮಖಾನವನ್ನು 2 ಅಡಿ ಅಗಲ ಮತ್ತು ಉದ್ದದಂತೆ ಮಡಿಚಿ ಹಾಕಬೇಕು.
- \* ಎರಡೂ ಕೈಬೆರಳನ್ನು ಕಟ್ಟಿ ನೆತ್ತಿಯ ಹಿಂಭಾಗ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ನೆತ್ತಿಯನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಸ್ಪರ್ಶ ಮಾಡಬೇಕು.
- \* ಪಾದ ಹತ್ತಿರ ತರಬೇಕು, ಬೆನ್ನು ನೇರವಾಗುತ್ತ ಅನಂತರ ನಿಧಾನಕ್ಕೆ ಎರಡೂ ಪಾದಗಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತಬೇಕು. ಉಸಿರಾಟ ಸಹಜವಾಗಿರಬೇಕು.
- \* ನಿಧಾನಕ್ಕೆ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಕೆಳಕ್ಕೆ ಇಳಿಸಬೇಕು. ಕಣ್ಣನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಅಧೋಮುಖಿ ವಜ್ರಾಸನದಲ್ಲಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅನಂತರ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಬರಬೇಕು.

### ❖ ಉಪಯೋಗಗಳು:

- ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಅಂಶ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಶಾಸೋಚ್ವಾಸ ಮತ್ತು ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಗಳು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತವೆ.
- ಪಿತ್ತಕೋಶ ಮತ್ತು ಉದರ ಭಾಗದಲ್ಲಿನ ತೊಂದರೆಗಳು ದೂರವಾಗುವವು.
- ಸತತ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಕ್ಷಯರೋಗ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿದ್ದರೆ ಪರಿಹಾರವಾಗುವವು.
- ಕಣ್ಣುಗಳ ಮೇಲೆ ಹಿತವಾದ ಪರಿಣಾಮ ಆಗುವುದು.
- ನೆಗಡಿ, ಕೆಮ್ಮುಗಳ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಉರಿಯೂತ ದುರ್ಗಂಧ ಶ್ವಾಸ ನಷ್ಟವಾಗುವುದು.
- ಮಲಬದ್ಧತೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು. ಬಹುಮುಖ ಲಾಭಗಳ ಸರಣಿಯೇ ಈ ಆಸನದಲ್ಲಿದೆ. ಬೌದ್ಧಿಕ ಔನ್ನತ್ಯತೆ, ಮನಸ್ಸಿನ ಸಂಯಮಕ್ಕೆ, ವಿಚಾರ ಪ್ರಚೋದನೆಗೆ, ನೈತಿಕ ಮನೋಬಲಕ್ಕೆ ಪುಷ್ಟಿ ಕೊಡಬಲ್ಲ ಶಾರೀರಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಾಗಿ ಅತ್ಯಂತ ಉಪಯುಕ್ತ ಆಸನವಾಗಿದೆ.

### ■ ಸೂಚನೆ:

ಕಿವಿ ಸೋರುವುದಿದ್ದರೆ, ಅಧಿಕ ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಇರುವವರು, ಈ ಆಸನವನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಮಾಡಬಾರದು. ಅಂತಹವರು ಮೇಲಿನ ಲಾಭವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ತತ್ಸಮವಾದ ಮಿಕ್ಕ ಆಸನಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು.





### 63. ಸರ್ವಾಂಗಾಸನ

#### • ಅಭ್ಯಾಸದ ವಿಧಾನಗಳು

ಸೂಚನೆ: ಇದನ್ನು ಆಸನಗಳ “ತಾಯಿ” ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗಿದೆ.

\* ಸಮತಲ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಮಲಗಿ. ಶ್ವಾಸವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಕಾಲುಗಳನ್ನು 30 ಡಿಗ್ರಿಯಷ್ಟು ಎತ್ತಿ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಮತ್ತು ಮುಂದುವರಿಸುತ್ತ 60 ರಿಂದ 90 ಡಿಗ್ರಿಗೆ ಹೋಗಿ. ಈಗ ಇಡೀ ಶರೀರ ಭಾಗವನ್ನು ಲಂಬದಂತೆ ಮೇಲೆತ್ತಿ ಸೊಂಟಕ್ಕೆ ಕೈಗಳನ್ನು ಆಧಾರವಾಗಿಟ್ಟು ಮೊಣಕೈಗಳ ಮೇಲೆ ಭಾರ ಬೀಳುವಂತೆ ನಿಲ್ಲಿಸಿ. ಗಲ್ಲವನ್ನು ಎದೆಯ ಮೇಲ್ಭಾಗದ ಕುಳಿಗೆ ತಾಗಿಸಿ.

\* ಕೆಲ ಸಮಯ ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಂತು ಅನಂತರ ಹೋದ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿಯೇ ಶ್ವಾಸ ಬಿಡುತ್ತ ಹಿಂದೆ ಬನ್ನಿ. ಪೂರ್ಣ ಕೈಗಳನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಆಧಾರವಾಗಿರಿಸಿ ದೇಹವನ್ನು 90, 60, 30 ಡಿಗ್ರಿಗಳಷ್ಟು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಇಳಿಸುತ್ತಾ ಬನ್ನಿ, ಶವಾಸನದಲ್ಲಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಿರಿ.

#### ❖ ಉಪಯೋಗಗಳು:

ಹಲವು ರೋಗಗಳ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಸಿದ್ಧಾಪದವಾಗಿದೆ.

➤ ಶುದ್ಧರಕ್ತ ಶಿರೋಭಾಗದ ಕಡೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹರಿಯುವುದರಿಂದ, ಶಿರೋಭಾಗದ ಎಲ್ಲ ಕಣಗಳು ಜಾಗೃತಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

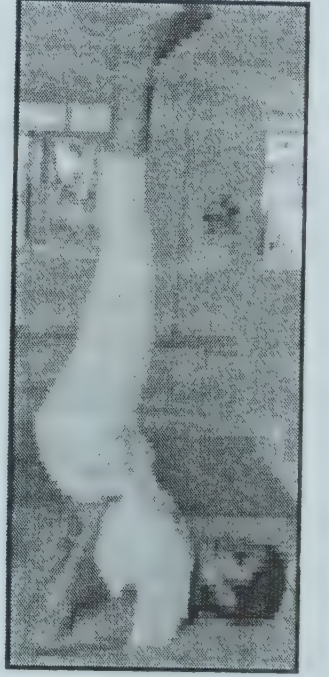
➤ ಸರ್ವಾಂಗಾಸನವು ಸ್ತ್ರೀ ಭೂಷಣಗಳಾದಂಥ ಸಹನೆ ಹಾಗೂ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸುತ್ತದೆ.

➤ ತಲೆಕೆಳಗಾದ ಭಂಗಿಯಿಂದ ಅಶುದ್ಧ ರಕ್ತವನ್ನು ಆಯಾಸವಿಲ್ಲದೆ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಕಳುಹಿಸಿ, ಶುದ್ಧೀಕರಣಗೊಳಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

➤ ಗದ್ದದ ಬಿಗಿಯಾದ ಒತ್ತುವಿಕೆಯಿಂದ ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಹಾಗೂ ಪ್ಯಾರಾಥೈರಾಯ್ಡ್ ಗ್ರಂಥಿಗಳಿಗೆ ಧಾರಾಳವಾಗಿ ರಕ್ತ ಪೂರೈಕೆ ಆಗುವುದರಿಂದ ಶರೀರ ಹಾಗೂ ಮೆದುಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಸಂರಕ್ಷಿಸಿ, ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.

➤ ಗರ್ಭಕೋಶದ ತೊಂದರೆ, ಗರ್ಭಕೋಶದ ಸ್ಥಾನಪಲ್ಲಟ ಹಾಗೂ ಋತುಸ್ರಾವಗಳಲ್ಲಿನ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಬಲ್ಲದು.

■ ಸೂಚನೆ: ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಸ್ಟಾಂಡಿಲೈಟಿಸ್ ಇರುವವರು ಈ ಆಸನ ಮಾಡಬಾರದು.

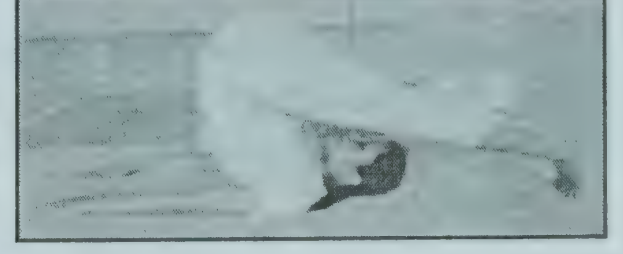
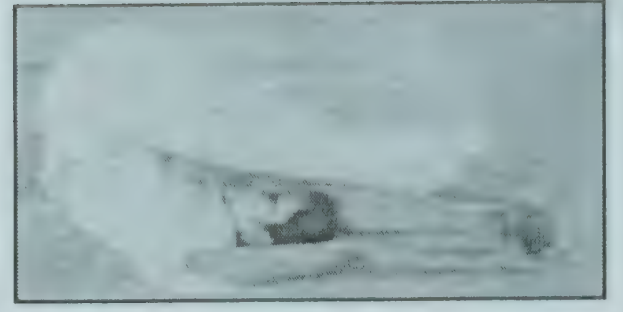


### 64. ಹಲಾಸನ

ಹಲ ಎಂದರೆ ನೇಗಿಲು. ನೇಗಿಲು ಭಂಗಿಯನ್ನು ಹೋಲುವ ಆಸನ ಎಂದರ್ಥ.

■ ಎಚ್ಚರಿಕೆ: ಹರ್ನಿಯ, ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಸ್ಟಾಂಡಿಲೈಟಿಸ್ ಇರುವವರು ಮಾಡಬಾರದು.

- ಅಭ್ಯಾಸದ ವಿಧಾನಗಳು: ಸಮತಲ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮಲಗಿ.
- \* ಸರ್ವಾಂಗಾಸನದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಶ್ವಾಸ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಕಾಲುಗಳನ್ನು 30, 60, 90, 120 ಡಿಗ್ರಿಗಳವರೆಗೆ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತಿ.
- \* ಹಾಗೆಯೇ ಶ್ವಾಸ ಬಿಡುತ್ತ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಇನ್ನೂ ಹಿಂದೆ ಹೋಗುತ್ತ ಮಂಡಿ ಮಡಿಚದೆ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ನೀಳವಾಗಿ ಚಾಚಿ ಎರಡೂ ಪಾದದ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ತಾಗಿಸಿ.
- \* ಕೈಗಳು ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ನೇರವಾಗಿ ಚಾಚಿದ್ದು ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಲಾಕ್ ಮಾಡಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ಹಿಂಭಾಗಕ್ಕೆ ಪಾದದ ಕಡೆಗೆ ನೇರವಾಗಿ ಚಾಚುವ ಕ್ರಮವೂ ಇದೆ.
- \* ಶ್ವಾಸ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಬಿಡುತ್ತ ಹೋದ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿಯೇ ಹಿಂತಿರುಗಿ.



#### ❖ ಉಪಯೋಗಗಳು:

- ಜಠರ, ಕರುಳು, ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗದ ಭಾಗಗಳು ಬಲಿಷ್ಠಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.
- ಮಲಬದ್ಧತೆ ದೂರವಾಗಿ ಹಸಿವು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಕೊಬ್ಬು ಕರಗಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಥೈರಾಯಿಡ್, ಪ್ಯಾರಥೈರಾಯಿಡ್ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.
- ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಭಾಗಕ್ಕೆ ರಕ್ತ ಸಂಚಾರ ಉತ್ತಮಗೊಂಡು ಅಲ್ಲಿನ ನರಮಂಡಲ ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗುತ್ತದೆ.
- ತಲೆನೋವು, ಅರ್ಧತಲೆನೋವು, ಸೈನಸ್ ತೊಂದರೆಗಳ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಸಹಾಯಕ.

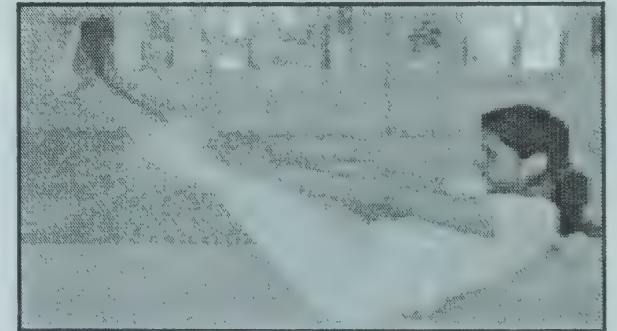
#### ■ ಸೂಚನೆ:

1. ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಇರುವವರು ಮಾಡಬಾರದು.
2. ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುವವರು ಸಲಕರಣೆಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಮಾಡಬೇಕು.
3. ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವವರು ಜಮಖಾನ ಹಾಕಿಸಿಕೊಂಡು ಮಾಡಬೇಕು. ಬರಿ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಮಾಡಬಾರದು.
4. ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಮಾಡಬಾರದು.

### 65. ನಾವಾಸನ ನಾವೆ ಎಂದರೆ ದೋಣಿ. ದೋಣಿಯನ್ನು ಹೋಲುವ ಭಂಗಿ

#### • ಅಭ್ಯಾಸದ ವಿಧಾನಗಳು:

- ವಿಶ್ರಾಂತ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಸಮತಲ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬನ್ನಿ.
- \* ಹಸ್ತವನ್ನು ಪೃಷ್ಠದ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹಿಂದೆ ನೆಲದ ಮೇಲಿಡಿ. ಕೈಗಳ ಆಧಾರದಲ್ಲಿ ಮುಂಡಭಾಗವನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ವಾಲಿಸಿ, ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿ.
- \* ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು, ಉಸಿರನ್ನು ಬಿಡುತ್ತ ಕಾಲುಗಳನ್ನು 30 ಡಿಗ್ರಿ ಕೋನದಲ್ಲಿ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತಿ.
- \* ಕೈಯನ್ನು ಪರಸ್ಪರ ಅಭಿಮುಖಮಾಡಿ ಮೊಣಕಾಲಿನ ಹತ್ತಿರ ತರಬೇಕು.





\* ಉಸಿರನ್ನು ಬಿಡುತ್ತ ಕೈಗಳನ್ನು ಪೃಷ್ಠದ ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ನೆಲದ ಮೇಲಿಟ್ಟು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಕೆಳಕ್ಕೆ ಇಳಿಸಿ, ಸಮತಲ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬನ್ನಿ. ಅನಂತರ ವಿಶ್ರಾಂತ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತರಬೇಕು.



❖ ಉಪಯೋಗಗಳು:

- ಪಿತ್ತಕೋಶ, ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗ, ಗುಲ್ಮಗಳಿಗೆ ಅಂಗಮರ್ಧನ ನೀಡಿ ಸಚೇತನಗೊಳಿಸುವುದು.
- ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಬರುವ ವಿವಿಧ ಬೆನ್ನು ನೋವುಗಳನ್ನು ದೂರಮಾಡುವುದು, ತೊಡೆ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಬಲ ಬರುವುದು.

ಸೂಚನೆ:

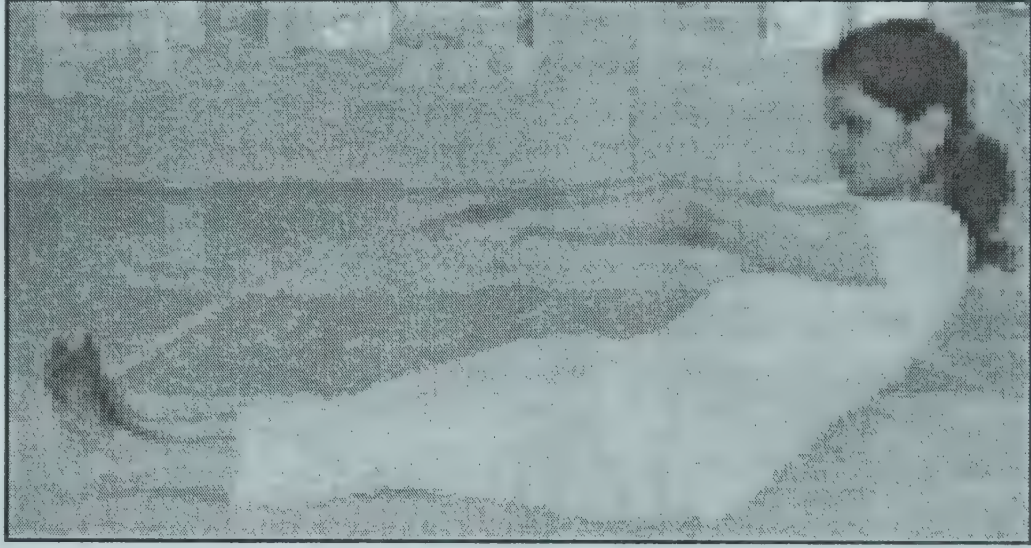
ಬೆನ್ನು ಅಥವಾ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಗೋಡೆಗೆ ಆಸರೆ ಕೊಟ್ಟು ಅರ್ಧನಾವಾಸನವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಹುದು.



ಭಾರತೀಯರಿಗೆ ಗೋವು ತುಂಬಾ ಪವಿತ್ರ,  
ಕಾಮದೇನು ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.  
ಗೋವಿನ ಮುಖದ ಭಂಗಿಯೇ ಗೋಮುಖಾಸನ

‘ಯಾರಿಗೆ ವಿಜ್ಞಾನವು ಸಾರಥಿಯಾಗಿದೆಯೋ, ಮನಸ್ಸು ಕಡಿವಾಣವಾಗಿದೆಯೋ,  
ಅವನು ತನ್ನ ಗುರಿಯನ್ನು ಸೇರಿಯೇ ಸೇರುತ್ತಾನೆ.’

# ಬೆನ್ನಿನ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿ ಮಾಡುವ ಅಸನಗಳು



## SUPINE POSTURES



## ಬೆನ್ನಿನ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿ ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳು

### 66. ಮೇರುದಂಡಾಸನ

- ಅಭ್ಯಾಸದ ವಿಧಾನಗಳು:
- \* ಸಮತಲ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬನ್ನಿ ಅನಂತರ ಎರಡೂ ಕೈಗಳು ಭೂಮಿಗೆ ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿರಲಿ, ಹಸ್ತ ಕೆಳಮುಖವಾಗಿರಲಿ.
- \* ಶ್ವಾಸ ಬಿಡುತ್ತಾ ಕುತ್ತಿಗೆ, ಬೆನ್ನಿನ ಭಾಗವನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತಿ, ಸೊಂಟದಿಂದ ಕೆಳಭಾಗಕ್ಕೆ ಚಲನೆ ಇಲ್ಲ.
- \* ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ಈ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಇದ್ದು, ಶ್ವಾಸ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕೆಳಗಿಳಿಸಿ.

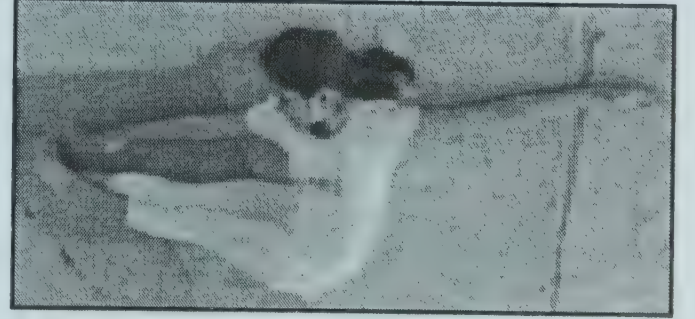


### ಉಪಯೋಗಗಳು

- ಬೆನ್ನು ನೋವು ನಿವಾರಣೆಗೆ ಸರಳ ಆಸನ.
- ಬೆನ್ನು ಮೂಳೆ-ಮೇರುದಂಡ ಸ್ಥಿತಿಸ್ಥಾಪಕತ್ವವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತದೆ.
- ಮನಸ್ಥಿತಿ ಸಮಾಧಾನವಾಗಿರುವುದು.

### 67. ಜಠರ ಪರಿವರ್ತನಾಸನ

- ಅಭ್ಯಾಸದ ವಿಧಾನಗಳು: ವಿಶ್ರಾಂತ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಸಮತಲ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬನ್ನಿ.
- \* ಕೈಗಳ ಆಧಾರ ಪಡೆದು ಬೆನ್ನನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಒರಗಿಸುತ್ತ ಮಲಗಿ. ಕೈಗಳನ್ನು ಭುಜದ ನೇರಕ್ಕೆ ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಚಾಚಿ ನೆಲದ ಮೇಲಿರಿಸಿ.
- \* ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕಾಲುಗಳನ್ನು 90 ಡಿಗ್ರಿಯಷ್ಟು ಕೋನದಲ್ಲಿ ಮೇಲೆತ್ತಿ ಲಂಬವಾಗಿಸಿ. ಮೊಣಕಾಲುಗಳು ನೇರವಾಗಿರಲಿ.
- \* ಉಸಿರನ್ನು ಬಿಡುತ್ತಾ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಬಲ ಹಸ್ತದೆಡೆಗೆ ಇಳಿಸಿ. ಪಾದಗಳನ್ನು ಬಲಹಸ್ತದ ಮೇಲಿಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.
- \* ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಪುನಃ 90 ಡಿಗ್ರಿಯಷ್ಟು ಕೋನದಲ್ಲಿ ಮೇಲೆತ್ತಿ ಲಂಬವಾಗಿಸಿ ಮೊಣಕಾಲುಗಳು ನೇರವಾಗಿರಲಿ.
- \* ಉಸಿರನ್ನು ಬಿಡುತ್ತಾ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಎಡಹಸ್ತದೆಡೆಗೆ ಇಳಿಸಿ.
- \* ಪಾದಗಳನ್ನು ಎಡಹಸ್ತದ ಮೇಲಿಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.





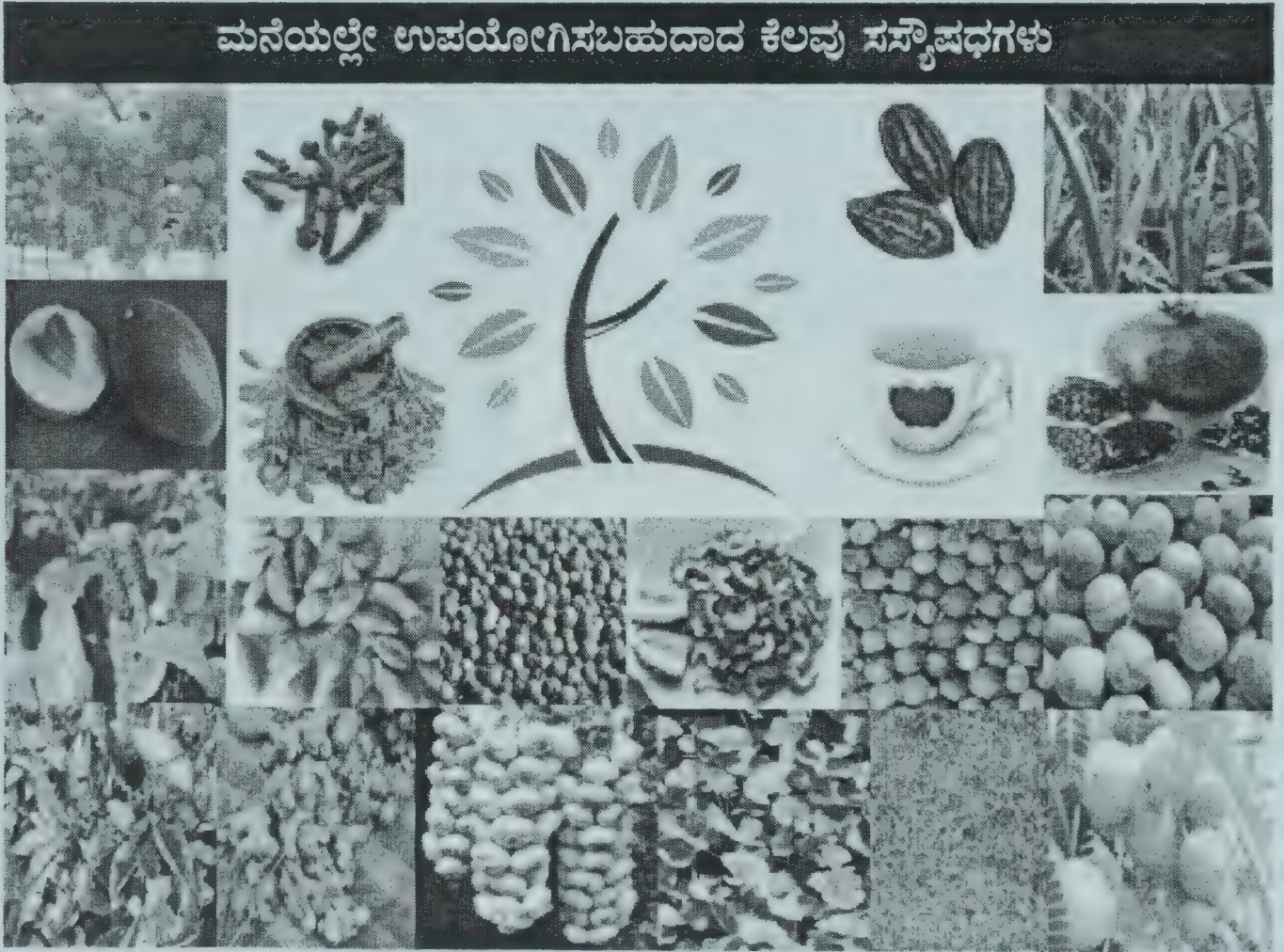
- \* ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಪುನಃ 90 ಡಿಗ್ರಿಯಷ್ಟು ಕೋನದಲ್ಲಿ ಮೇಲೆತ್ತಿ ಲಂಬವಾಗಿಸಿ.
- \* ಉಸಿರನ್ನು ಬಿಡುತ್ತಾ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಇಳಿಸಿ ಅನಂತರ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕು.

#### ❖ ಉಪಯೋಗಗಳು:

- ಜಠರ ಮತ್ತು ಕರುಳಿಗೆ ಉತ್ತಮ ವ್ಯಾಯಾಮವಾಗುವುದು.
- ಕೆಳಬೆನ್ನು, ಪೃಷ್ಠ ಹಾಗೂ ವಸ್ತಿಕುಹರ (ಪೆಲ್ವಿಕ್) ಪ್ರದೇಶಗಳು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಪುಷ್ಟಿಗೊಳ್ಳುವವು.
- ಸೊಂಟದ ಸುತ್ತಲಿನ ಕೊಬ್ಬು ಕರಗುವುದು.
- ಯಕೃತ್, ಗುಲ್ಮ, ಮೇದೋಜೀರಕ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಸುಗಮ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಉಳುಕುಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ.

#### ▪ ಸೂಚನೆ:

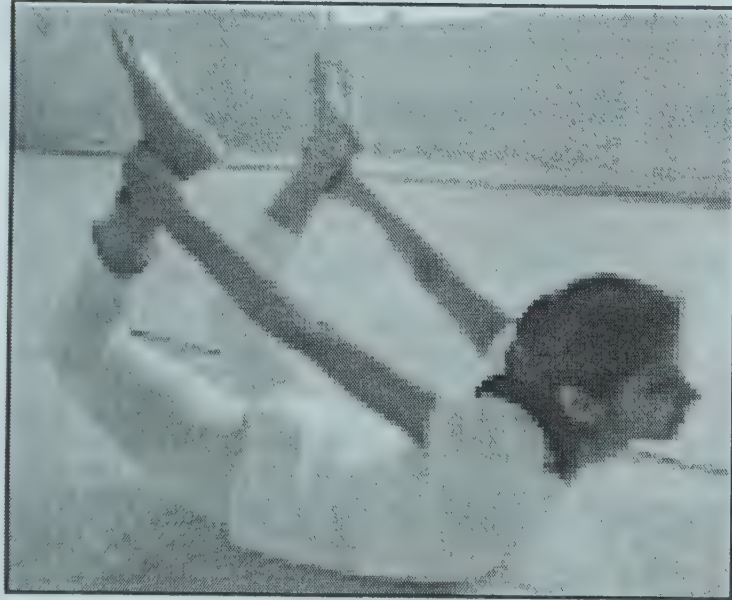
1. ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಇರುವವರು ಮಾಡಬಾರದು.
2. ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುವವರು ಸಲಕರಣೆಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಮಾಡಬೇಕು.
3. ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವವರು ಜಮಖಾನೆ ಹಾಕಿಸಿಕೊಂಡು ಮಾಡಬೇಕು.



ಕೋಪ, ಭಯ, ಚಿಂತೆಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ತಿಂದ ಆಹಾರವು ಜೀರ್ಣವಾಗುವುದಿಲ್ಲ



# ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿ ಮಾಡುವ ಅಸನಗಳು



## PRONE LYING POSTURES

## ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿ ಮಾಡುವ ಅಸನಗಳು

68. ಭುಜಂಗಾಸನ ಭುಜಂಗ ಎಂದರೆ ಸರ್ಪ. ಭುಜಂಗಾಸನ ಹೆಡೆ ಎತ್ತಿದ ಸರ್ಪವನ್ನು ಹೋಲುವ ಭಂಗಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

### • ಅಭ್ಯಾಸದ ವಿಧಾನಗಳು:

\* ಸಮತಲ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬನ್ನಿ. ಕೈಗಳನ್ನು ಭುಜದ ಸ್ವಲ್ಪ ಕೆಳಗೆ, ಹೊಟ್ಟೆಯಿಂದ ತುಸು ದೂರ ಇಟ್ಟು, ಶ್ವಾಸ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ, ಇಡೀ ಹಸ್ತದ ಮೇಲೆ ಭಾರ ಹಾಕುತ್ತಾ ತಲೆ, ಕುತ್ತಿಗೆ ಎದೆಯ ಭಾಗವನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತುತ್ತಾ ಬರಬೇಕು.



\* ಎದೆಯನ್ನು ವಿಸ್ತಾರ ಮಾಡಿ, ಕುತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಿ. ಶ್ವಾಸ ಬಿಡುತ್ತ ಎದೆಯನ್ನು ಇಳಿಸುತ್ತಾ ಬರಬೇಕು.

### ❖ ಉಪಯೋಗಗಳು

- ಮಕರಾಸನದಲ್ಲಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಿರಿ. ಅಸ್ತಮಾ, ಉಬ್ಬಸ, ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ನಿಯಂತ್ರಣವಾಗುತ್ತದೆ, ಬೆನ್ನುನೋವು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

69. ಧನುರಾಸನ

### • ಅಭ್ಯಾಸದ ವಿಧಾನಗಳು:

ಧನಸ್ಸು ಎಂದರೆ ಬಿಲ್ಲು. ಬಿಲ್ಲು ಬಾಗಿದಂತೆ ಬೆನ್ನಿನ ಭಾಗವನ್ನು ಬಾಗಿಸುವ ಆಸನ.

\* ಸಮತಲ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬನ್ನಿ. ಶ್ವಾಸವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಎರಡು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮಡಿಚಿ, ಎದೆಯ ಭಾಗವನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತುತ್ತಾ ಕೈಗಳನ್ನು ಹಿಂದೆ ಒಯ್ಯುತ್ತಾ ಹಸ್ತಗಳಿಂದ ಕಾಲಿನ ಹಿಮ್ಮಡಿಯ ಭಾಗವನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ.



\* ತಲೆ, ಎದೆಯ ಭಾಗ ಮತ್ತು ತೊಡೆಯ ಭಾಗವನ್ನು ಮೇಲೆ ಬರುವಂತೆ ಕೈಗಳಿಂದ ಕಾಲಿನ ಭಾಗವನ್ನು ಮೇಲೆಳೆಯುತ್ತಾ, ಧನಸ್ಸಿನಂತೆ, ಬೆನ್ನಿನ ಭಾಗವನ್ನು ಬಾಗಿಸಿ.

\* ದೃಷ್ಟಿ ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿರಲಿ. ಸಂಪೂರ್ಣ ಶರೀರದ ಭಾರವು ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

\* ಶ್ವಾಸ ಬಿಡುತ್ತಾ ಹೋದ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿಯೇ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬನ್ನಿ, ಮಕರಾಸನದಲ್ಲಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಿರಿ.

### ❖ ಉಪಯೋಗಗಳು

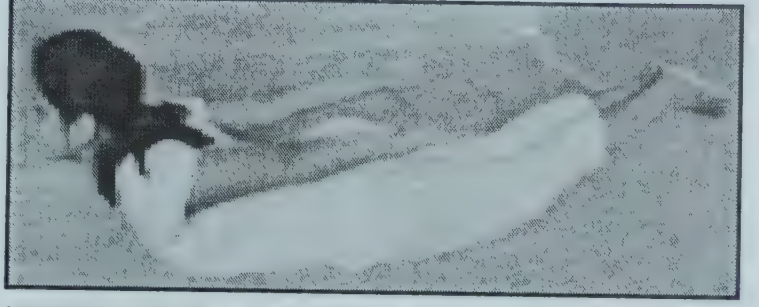
- ಬೆನ್ನು, ತೊಡೆ, ಕೈಕಾಲುಗಳ ಸ್ಥಿತಿಸ್ಥಾಪಕತ್ವದಿಂದಾಗಿ, ಆ ಭಾಗದ ಪೆಡಸುತನ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಅಜೀರ್ಣ, ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಬೊಜ್ಜು ಕರಗುವುದಕ್ಕೆ, ಸೊಂಟನೋವು ಮಧುಮೇಹ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರಿ.



- ಎದೆ ವಿಶಾಲವಾಗುವುದು, ದುಂಡು ಹೆಗಲಿನ ದೋಷ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು.
- ಸೂಚನೆ: ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರು, ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾದವರು, ಹೃದಯ ದೌರ್ಬಲ್ಯವಿರುವವರು ಮಾಡಬಾರದು.

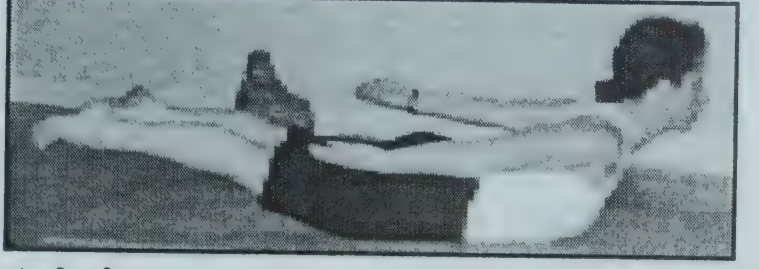
## 70. ಶಲಭಾಸನ

ಶಲಭ ಎಂದರೆ ಮಿಡತೆ. ಈ ಆಸನ ಮಿಡತೆಯನ್ನು ಹೋಲುವ ಭಂಗಿ



### • ಅಭ್ಯಾಸದ ವಿಧಾನಗಳು:

- \* ಸಮತಲ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬನ್ನಿ.
- \* ಹೆಬ್ಬರಳು ಒಳಗೆ ಹಾಕಿ ಕೈಗಳೆರಡನ್ನೂ ಮುಷ್ಟಿಕಟ್ಟಿ ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿರುವಂತೆ ಸೊಂಟದ ಕೆಳಭಾಗಕ್ಕೆ ಬರುವಂತೆ ಕೈಗಳನ್ನು ಇರಿಸಿ.
- \* ಶ್ವಾಸ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಮುಷ್ಟಿಯನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಒತ್ತುತ್ತಾ ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಮೇಲೆತ್ತಿ ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಕಾಲ ಇರಿ. ಉಸಿರಾಟ ಸಹಜವಾಗಿರಲಿ.
- \* ಶ್ವಾಸ ಬಿಡುತ್ತಾ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಕೆಳಗಿಳಿಸಿ. ಅನಂತರ ಮಕರಾಸನದಲ್ಲಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಿರಿ.



### ❖ ಉಪಯೋಗಗಳು:

- ವಾತರೋಗ, ಸಂಧಿವಾತಗಳ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಉಪಯುಕ್ತ.
- ತೊಡೆ, ಮಂಡಿ, ಕಾಲಿನ ಭಾಗಗಳ ತೊಂದರೆಗಳ ನಿವಾರಣೆ.
- ಅಜೀರ್ಣ, ಮಲಬದ್ಧತೆಯ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಸೂಚನೆ: ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರು, ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾದವರು, ಹೃದಯ ದೌರ್ಬಲ್ಯವಿರುವವರು, ಜಠರ ಭಾಗದ ತೊಂದರೆ ಇರುವವರು ಮಾಡಬಾರದು.

## 71. ಉಷ್ಟಾಸನ

### • ಅಭ್ಯಾಸದ ವಿಧಾನಗಳು:

ಉಷ್ಟ ಎಂದರೆ ಒಂಟೆ. ಒಂಟೆಯ ಭಂಗಿಯನ್ನು ಹೋಲುವ ಆಸನ.

- \* ವಜ್ರಾಸನದಿಂದ ಮೇಲೇಳುತ್ತಾ, ಕಾಲನ್ನು ಭುಜದಷ್ಟು ಅಗಲಗೊಳಿಸಿ ಬೆನ್ನು ನೆಟ್ಟಿರುವಂತೆ ಸೊಂಟದ ಮೇಲೆ ಕೈ ಇಟ್ಟು ಮಂಡಿಯ ಮೇಲೆ ನಿಲ್ಲಬೇಕು.
- \* ಶ್ವಾಸ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಎದೆಯ ಭಾಗವನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸುತ್ತಾ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಬೇಕು.





\* ಕುತ್ತಿಗೆಯೂ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಿದಂತೆ ಸೆಳೆತಕ್ಕೊಳಗಾಗಿರಲಿ, ಶ್ವಾಸ ಬಿಡುತ್ತಾ ಮೇಲೆ ಬರಬೇಕು.

## ❖ ಉಪಯೋಗಗಳು

- ಇಡೀ ಬೆನ್ನಲುಬನ್ನು ಹಿಗ್ಗಿಸುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಚುರುಕುಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಭುಜ ಇಳಿಬೀಳುವಿಕೆ ಹಾಗೂ ಗೂನು ಬೆನ್ನು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧನೆಯಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ.
- ಈ ಆಸನವನ್ನು ವಯಸ್ಕರೂ, ಬೆನ್ನಲುಬಿನ ಸಮಸ್ಯೆ ಉಳ್ಳವರೂ ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡಿ ಉತ್ತಮ ಫಲವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು. ಧೈರಾಯ್ಡ್ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುವವರಿಗೆ ಅನುಕೂಲ.
- ಸೂಚನೆ: ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾದವರು, ಹೃದಯ ದೌರ್ಬಲ್ಯವಿರುವವರು ಮಾಡಬಾರದು.

## 72. ಚಕ್ರಾಸನ (ಉರ್ಧ್ವ ಧನುರಾಸನ)

ಚಕ್ರದಂತೆ ಬೆನ್ನು ಹಿಮ್ಮುಖವಾಗಿ ಬಾಗಿಸುವ ಭಂಗಿ. ಉರ್ಧ್ವ ಎಂದರೆ ಮೇಲ್ಮುಖ, ಧನು ಎಂದರೆ ಬಿಲ್ಲು. ದೇಹವನ್ನು ಮೇಲ್ಮುಖ ಮಾಡಿ ಬಿಲ್ಲಿನಂತೆ ಹಿಗ್ಗಿಸಿ ಬಾಗಿಸುವುದು.



### ■ ಸೂಚನೆ:

- ಭಯ ಇರುವವರು, ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೊಳಗಾದವರು, ಸೊಂಟ ಉಳುಕಿದವರು ಮಾಡಬಾರದು.
- ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಸ್ಟಾಂಡಿಲೈಟಿಸ್, ಹರ್ನಿಯಾ ಇದ್ದವರು ಮಾಡಬಾರದು. ಬೆನ್ನಿನ ತೊಂದರೆ ಇರುವವರು ಮಾಡಬಾರದು.

### • ಅಭ್ಯಾಸದ ವಿಧಾನಗಳು:

- \* ಸಮತಲ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರೋಣ.
- \* ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮಡಿಚಿ ಪಾದವನ್ನು ಪೃಷ್ಠದ ಹತ್ತಿರ ತಂದು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ನಿಲ್ಲಬೇಕು.
- \* ಕೈಗಳನ್ನು ಮಡಿಚಿ ಭುಜದ ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ತಂದು ಅಂಗಗಳನ್ನು ಹಿಮ್ಮುಖವಾಗಿ ಭುಜದ ಪಕ್ಕ ನಿಲ್ಲಬೇಕು.
- \* ಹಸ್ತಗಳನ್ನು, ಪಾದಗಳನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೊತ್ತುತ್ತಾ ಶ್ವಾಸ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ, (ಸೊಂಟ) ನಡುಭಾಗವನ್ನು ಚಕ್ರದಂತೆ ಬಾಗಿಸುತ್ತಾ ಮೇಲೆತ್ತಿರಿ. ಕುತ್ತಿಗೆ ಒಳಮುಖವಾಗಿ ಚಾಚಬೇಕು.
- \* ಮತ್ತೆ ನಿಧಾನಕ್ಕೆ ಹೋದ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ವಾಪಸ್ ಬರಬೇಕು.

## ❖ ಉಪಯೋಗಗಳು

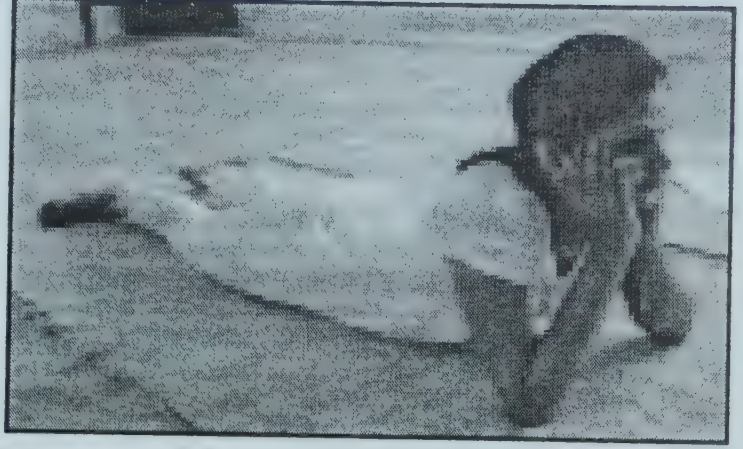
- ಕುತ್ತಿಗೆ ಭಾಗ, ಎದೆಯ ಭಾಗ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಭಾಗ, ಕೈ ತೊಡೆಯ ಭಾಗಗಳೆಲ್ಲ ಸೆಳೆತಕ್ಕೊಳಪಡುವುದರಿಂದ ಆಯಾ ಭಾಗದ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಗಾಂಗಗಳಿಗೂ ಲಾಭವಾಗುವುದು.
- ಜನನೇಂದ್ರಿಯ, ಮೂತ್ರಕೋಶದ ತೊಂದರೆಗಳು, ಗರ್ಭಾಶಯ, ಅಂಡಾಶಯಗಳು ಸಕ್ಷಮಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.
- ಕಠಿಣವಾದ ಹಿಂಬಾಗುವ ಆಸನಗಳಿಗೆ ಪ್ರಥಮವಾಗಿ ಸೋಪಾನವಾಗಿದೆ.



➤ ನವಜೈತನ್ಯ, ಉಲ್ಲಾಸ, ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಶಾಂತಿ ಸಿಗುವುದು. ಕೈಗಳಿಗೆ ಮಣಿಕಟ್ಟುಗಳಿಗೆ ಬಲವನ್ನು ನೀಡುವುದು.

### 73. ಮಕರಾಸನ

ಮಕರ ಎಂದರೆ ಮೊಸಳೆ. ಮೊಸಳೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಭಂಗಿಯಾಗಿರುತ್ತೆ. ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿ ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳ ಅಭ್ಯಾಸದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಲು ಬಳಸುತ್ತೇವೆ.



#### • ಅಭ್ಯಾಸದ ವಿಧಾನಗಳು:

- \* ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿ. ಎರಡೂ ಪಾದಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ದೂರವಿರಿಸಿ, ಹೆಬ್ಬರಳುಗಳು ಹಾಗೂ ಹಿಮ್ಮಡಿಯ ಒಳಗಂಟುಗಳು ನೆಲಕ್ಕೆ ತಾಗುವಂತೆ ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳನ್ನು ಒಳಮುಖವಾಗಿಯೂ, ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಹೊರಮುಖವಾಗಿಯೂ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ.
- \* ಎಡಗೈ ಹಸ್ತ ಬಲ ಭುಜಕ್ಕೆ, ಬಲಗೈ ಹಸ್ತ ಎಡಭುಜಕ್ಕೆ ತಾಗುವಂತೆ ಕೈಗಳೆರಡನ್ನೂ ಕ್ರಾಸ್ ಮಾಡಿ, ಕ್ರಾಸ್‌ನ ಮಧ್ಯಭಾಗದಲ್ಲಿ ಗದ್ದವನ್ನಿಟ್ಟು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಿರಿ.
- \* ಶರೀರದ ಯಾವುದೇ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಬಿಗಿತ, ಸೆಳೆತಗಳಿರದೆ ಆರಾಮವಾಗಿರಲಿ.

#### ❖ ಉಪಯೋಗಗಳು:

➤ ವಿಶ್ರಾಂತಿದಾಯಕ ಭಂಗಿ. ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಹೃದಯದ ಕಾಯಿಲೆ, ಬೆನ್ನು ನೋವು ನಿವಾರಣೆಗೆ ಪೂರಕವಾಗಿದೆ.

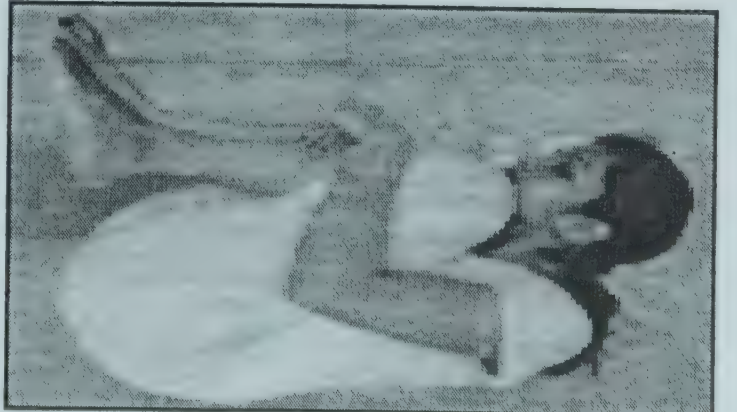
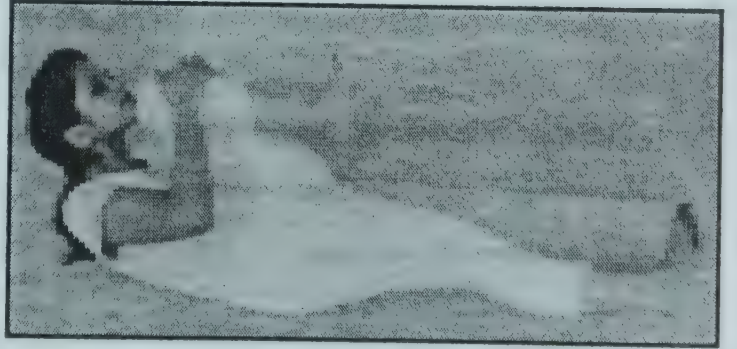
### 74. ಪವನ ಮುಕ್ತಾಸನ (ಬೆನ್ನ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿ)

■ ಸೂಚನೆ: ಸ್ಟಾಂಡಿಲೈಟಿಸ್ ಇರುವವರು, ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಳಗಾದವರು ಇದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಾರದು.

#### • ಅಭ್ಯಾಸದ ವಿಧಾನಗಳು:

#### ಪ್ರಕಾರ 1 ಮತ್ತು 2

- \* ಬೆನ್ನ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿ ಸಮತಲ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಬೇಕು.
- \* ಬಲಗಾಲನ್ನೂ ಮಡಿಚಿ ಎರಡೂ ಹಸ್ತಗಳಿಂದ ಬಲಮಂಡಿಯನ್ನು ಲಾಕ್ ಮಾಡಬೇಕು.
- \* ಶ್ವಾಸ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಮೇಲೆ ಬಂದು ಗಲ್ಲವನ್ನು ಬಲಮಂಡಿಗೆ ತಾಗಿಸಿರಲಿ.
- \* ಎಡಗಾಲನ್ನು ನೇರವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಮೂರು ಬಾರಿ ಬಲ ಮತ್ತು ಎಡ ಪಾರ್ಶ್ವಕ್ಕೆ ಚಲಿಸಿ ಹಾಗೆಯೇ ಎಡಗಾಲು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದು ಏಕಪಾದ ಪವನಮುಕ್ತಾಸನ.

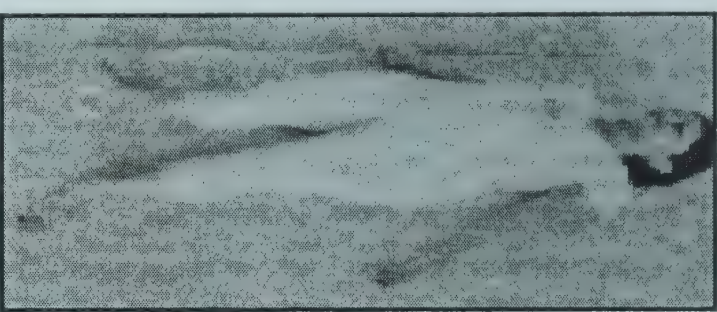




- \* ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮಡಿಚಿ, ಕೈಗಳಿಂದ ಮಂಡಿಗಳನ್ನು ಸುತ್ತಿಸಿ, ಶ್ವಾಸ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಬೆನ್ನು ಮೇಲೆ ತಂದು ಗಲ್ಲವನ್ನು ಮಂಡಿಗೆ ತಾಗಿಸೋಣ, ಹಾಗೆಯೇ ಮಂಡಿಯನ್ನು ನೇರ ಚಾಚೋಣ. ಇದು ದ್ವಿಪಾದ ಪವನ ಮುಕ್ತಾಸನ.
- \* ಉಸಿರಾಟ ಸಹಜವಾಗಿರಲಿ.
- ❖ ಉಪಯೋಗಗಳು: ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಅನಗತ್ಯವಾಗಿ ಶೇಖರಗೊಂಡು ಅಪಾರ ಉಪದ್ರವ ಕೊಡುವ ಅಪಾನ ವಾಯುವನ್ನು ಹೊರಹಾಕಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರಿಕ್ ತೊಂದರೆ ನಿವಾರಣೆ, ಬೊಜ್ಜು ಕರಗಲು ಸಹಾಯಕ, ಹೊಟ್ಟೆಯ, ಸೊಂಟದ, ಬೆನ್ನಿನ ಭಾಗಗಳು ಚುರುಕುಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.
- ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಸಿ, ಮಲಬದ್ಧತೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

75. ಶವಾಸನ (ವಿಶ್ರಾಂತಿಯ ಸ್ಥಿತಿ)

ಶವಾಸನ ಹೆಸರು ಕೇಳಿದಾಗಲೇ ಇದನ್ನು ಹೇಗೆ ಮಾಡಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಶವದಂತೆ ನಿಶ್ಚಲವಾಗಿ ಮಲಗಿರಬೇಕು, ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಬೇಕು.



ಹಾಸ್ಯಾಸ್ಪದವಾಗಿ ಈ ಆಸನದ ಹೆಸರು ಬಳಸುತ್ತೇವೆ. ದಣಿವಾದಾಗ, ಊಟವಾದ ಮೇಲೆ ಮಲಗಬೇಕೆಂದೆನಿಸಿದಾಗ ಈ ಆಸನದ ಹೆಸರನ್ನು ಹೇಳಿ ಮಲಗುತ್ತೇವೆ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಇದು ವಿಶ್ರಾಂತಿಯ ಸ್ಥಿತಿ ಎಂದು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ.





ಆಸನಗಳ ಅಭ್ಯಾಸದ ಅನಂತರ 'ಶವಾಸನ' ಮಾಡಲೇಬೇಕು. ಇದೊಂದು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಗಳಿಸುವ ವಿಧಾನ. ಆಸನಗಳಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಶವಾಸನವು ವಿಶ್ರಾಂತ ಸ್ಥಿತಿ. ಈ ಆಸನ ಕಷ್ಟಕರವಾದರೂ, ಅತ್ಯಂತ ಲಾಭದಾಯಕವಾದ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಶವಾಸನ ಮಾಡುವುದೆಂದರೆ ಇದೊಂದು ಸಾಧನೆಯೇ ಸರಿ. ಕೆಲವು ನಿಮಿಷಗಳು ಹೇಗೋ ವಿಶ್ರಮಿಸುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಶರೀರ, ಮನಸ್ಸು, ಬುದ್ಧಿಯ ನಡುವೆ ಸಾಮರಸ್ಯ ತರುವುದು.

- ಅಭ್ಯಾಸದ ವಿಧಾನಗಳು: ಸಮತಲ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ.
- \* ಮೊಣಕೈಗಳ ಆಧಾರದಿಂದ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬೆನ್ನನ್ನು ನೆಲಕ್ಕೆ ಒರಗಿಸುತ್ತ ಮಲಗಿ. ಕೈಗಳನ್ನು ಶರೀರದಿಂದ ಒಂದು ಅಡಿಯಷ್ಟು ವಿಸ್ತರಿಸಿ ವಿಶ್ರಾಂತಗೊಳಿಸಿ.
- \* ಹಸ್ತಗಳು ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿರಲಿ. ಬೆರಳುಗಳು ಸಡಿಲವಾಗಿರಲಿ, ಕೈಗಳ ಹಿಂಭಾಗ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಹಾಯಾಗಿರಲಿ.
- \* ಪಾದಗಳ ನಡುವೆ ಒಂದು ಅಡಿಯಷ್ಟು ಅಂತರವಿರಿಸಿ ಪಾದಗಳನ್ನು ಸಡಿಲಗೊಳಿಸಿ.
- \* ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣ ಸಡಿಲಗೊಳಿಸಿ, ಮೊಣಕಾಲುಗಳ ಹಿಂಭಾಗ, ಪಾರ್ಶ್ವಸಂಧಿಯ (ಆಂಕಲ್ ಜಾಯಿಂಟ್) ಹಿಂಭಾಗ ಸಡಿಲವಾಗಿರಿಸಿ.










ಸಲಕರಣೆಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಮಾಡುವ ಚಿಕಿತ್ಸಾತ್ಮಕ ವಿಧಾನ - 1

ಕ್ರಮ ಸಂಖ್ಯೆ	ಚಿಕಿತ್ಸಾತ್ಮಕ ಯೋಗಾಸನಗಳ ಹೆಸರು	ಕ್ರಮ ಸಂಖ್ಯೆ	ಚಿಕಿತ್ಸಾತ್ಮಕ ಯೋಗಾಸನಗಳ ಹೆಸರು
76.1	 ಕುರ್ಚಿ ಸಹಾಯದಿಂದ ಪಶ್ಚಿಮೋತ್ತಾನಾಸನ	76.2	 ಕುರ್ಚಿ ಸಹಾಯದಿಂದ ಜಾನುಶೀರ್ಷಾಸನ
76.3	 ದಿಂಬಿನ ಸಹಾಯದಿಂದ ಪಶ್ಚಿಮೋತ್ತಾನಾಸನ	76.4	 ಕುರ್ಚಿ ಸಹಾಯದಿಂದ ಜಾನುಶೀರ್ಷಾಸನ
76.5	 ಕುರ್ಚಿ ಸಹಾಯದಿಂದ ಅರ್ಧಪದ್ಮಾಸನ	76.6	 ಕುರ್ಚಿ ಸಹಾಯದಿಂದ ಸುಪ್ತಬದ್ಧಕೋನಾಸನ

ಕ್ರಮ ಸಂಖ್ಯೆ	ಚಿಕಿತ್ಸಾತ್ಮಕ ಯೋಗಾಸನಗಳ ಹೆಸರು	ಕ್ರಮ ಸಂಖ್ಯೆ	ಚಿಕಿತ್ಸಾತ್ಮಕ ಯೋಗಾಸನಗಳ ಹೆಸರು
76.7	 ದಿಂಬಿನ ಸಹಾಯದಿಂದ ಪಶ್ಚಿಮೋತ್ತಾನಾಸನ	76.8	 ಸೇತುಬಂಧ ಸರ್ವಾಂಗಾಸನ
76.9	 ಕುರ್ಚಿ ಸಹಾಯದಿಂದ ಭಾರಧ್ವಜಾಸನ	76.10	 ಕುರ್ಚಿ ಸಹಾಯದಿಂದ ಭಾರಧ್ವಜಾಸನ
76.11	 ಕುರ್ಚಿ ಸಹಾಯದಿಂದ ಶವಾಸನ	76.12	 ಕುರ್ಚಿ ಸಹಾಯದಿಂದ ಉತ್ತಾನಾಸನ


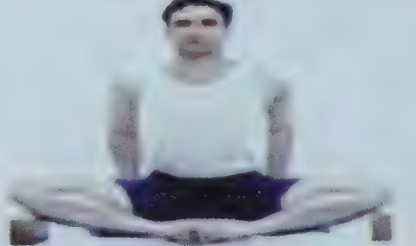


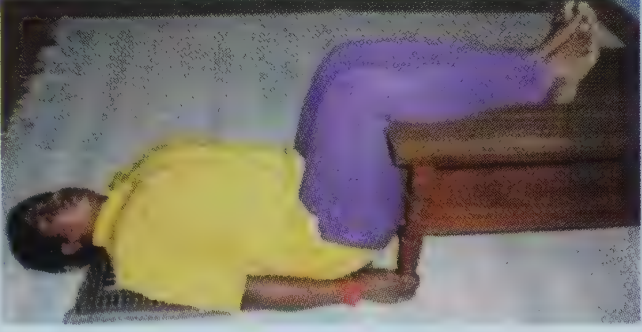





ಸೂರ್ಯೋದಯದ ಮೊದಲು ಅಥವಾ ಸೂರ್ಯಾಸ್ತದ ನಂತರ ನಡಿಗೆಯು ರಕ್ತದೋಷವನ್ನು ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿಡುವುದು



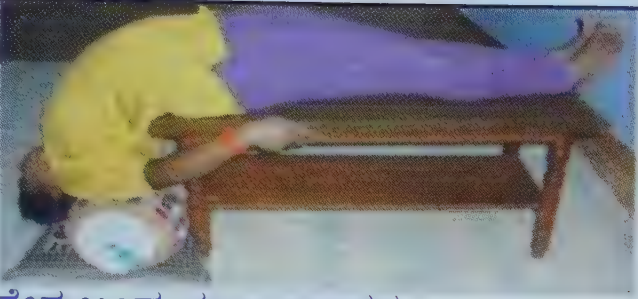

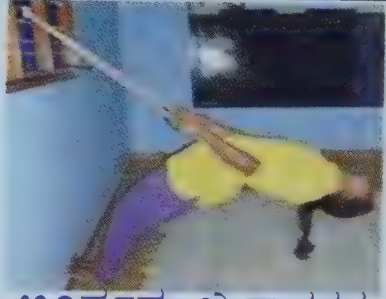









ಕ್ರಮ ಸಂಖ್ಯೆ	ಚಿಕಿತ್ಸಾತ್ಮಕ ಯೋಗಾಸನಗಳ ಹೆಸರು	ಕ್ರಮ ಸಂಖ್ಯೆ	ಚಿಕಿತ್ಸಾತ್ಮಕ ಯೋಗಾಸನಗಳ ಹೆಸರು
76.13	 ಶವಾಸನ	76.14	 ದಿಂಬಿನ ಸಹಾಯದಿಂದ ಶವಾಸನ
76.15	 ದಿಂಬಿನ ಸಹಾಯದಿಂದ ಶವಾಸನ	76.16	 ಸುಪ್ತ ವೀರಾಸನ
76.17	 ಗರ್ಭಾಂಗಿ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗಾಗಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಸ್ಥಿತಿಗಳು	76.18	 ಗರ್ಭಾಂಗಿ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗಾಗಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಸ್ಥಿತಿಗಳು
76.19	 ಗರ್ಭಾಂಗಿ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗಾಗಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಸ್ಥಿತಿಗಳು	76.20	 ಗರ್ಭಾಂಗಿ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗಾಗಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಸ್ಥಿತಿಗಳು

ಋತುಚಕ್ರ (ಮಾಸಿಕ ಸ್ರಾವ)ವು ಒಂದು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆ; ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಕೋಚಬೇಡ  
ಋತುಗಳಿಗನುಸಾರವಾದ ನಿಯಮವನ್ನು ಪಾಲಿಸಿ-ಸರ್ವದಾ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿರಿ.



ಕ್ರಮ ಸಂಖ್ಯೆ	ಚಿಕಿತ್ಸಾತ್ಮಕ ಯೋಗಾಸನಗಳ ಹೆಸರು	ಕ್ರಮ ಸಂಖ್ಯೆ	ಚಿಕಿತ್ಸಾತ್ಮಕ ಯೋಗಾಸನಗಳ ಹೆಸರು
76.21	 ಪರಿಪೂರ್ಣ ನವಾಸನ	76.22	 ಬದ್ಧಕೋನಾಸನ
76.23	 ಬದ್ಧಕೋನಾಸನ	76.24	 ಸುಪ್ತಬದ್ಧಕೋನಾಸನ
76.25	 ಸೇತುಬಂಧ ಸರ್ವಾಂಗಾಸನ	76.26	 ದಿಂಬಿನ ಸಹಾಯದಿಂದ ಸುಪ್ತ ವೀರಾಸನ
76.27	 ವಿಪರಿತಕರ್ಣಿ	76.28	 ನಿರಾಲಂಬ ಸರ್ವಾಂಗಾಸನ
76.29	 ನಿರಾಲಂಬ ಸರ್ವಾಂಗಾಸನ	76.30	 ಸೇತುಬಂಧ ಸರ್ವಾಂಗಾಸನ



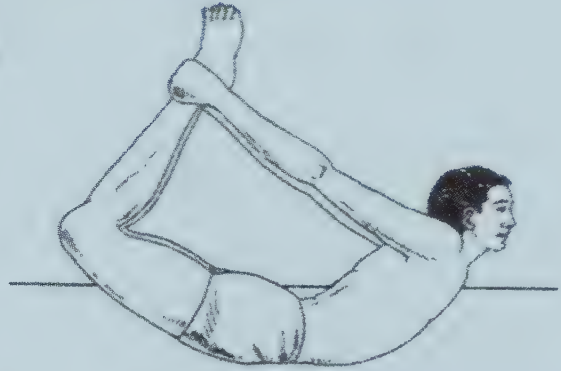
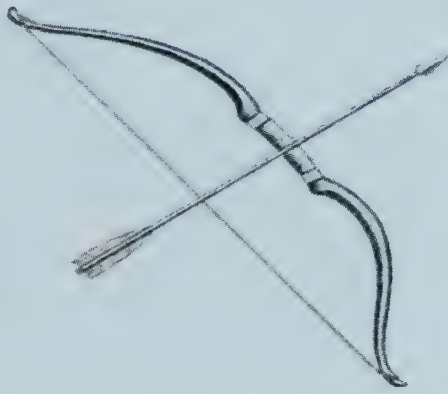
76.31		76.32	
	ಸೇತುಬಂಧ ಸರ್ವಾಂಗಾಸನ		ಸೇತುಬಂಧ ಸರ್ವಾಂಗಾಸನ
76.33		76.34	
	ಉರ್ಧ್ವಮುಖ ಶ್ವಾಸನ		ನವಾಸನ
76.35		76.36	
	ಅಧೋಮುಖ ಶ್ವಾಸನ		ಅಧೋಮುಖ ಶ್ವಾಸನ
76.37		76.38	
	ಭಾರದ್ವಜಾಸನ		ಉತ್ತಿತ ಮರೀಚಾಸನ
76.39		76.40	
	ಕುರ್ಚಿ ಸಹಾಯದಿಂದ ಹಲಾಸನ		ದಿಂಬಿನ ಸಹಾಯದಿಂದ ಹಲಾಸನ
76.41		76.42	
	ಸುಪ್ತ ಪಾದಾಂಗುಷ್ಠಾಸನ		ಸುಪ್ತ ಪಾದಾಂಗುಷ್ಠಾಸನ



76.43		76.44	
	ಇಟ್ಟಿಗೆ ಸಹಾಯದಿಂದ ಭಾರಧ್ವಜಾಸನ		ಭಾರಧ್ವಜಾಸನ
76.45		76.46	
	ಉಷ್ಣಾಸನ		ಉಷ್ಣಾಸನ

ಸಲಕರಣೆಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಮಾಡುವ ಚಿಕಿತ್ಸಾತ್ಮಕ ವಿಧಾನ - 2ನ್ನು ಪುಟಸಂಖ್ಯೆ 209ರಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಧನಸ್ಸು ಎಂದರೆ ಬಿಲ್ಲು, ಬಿಲ್ಲಿನ ಭಂಗಿಯೇ ಧನುರಾಸನ

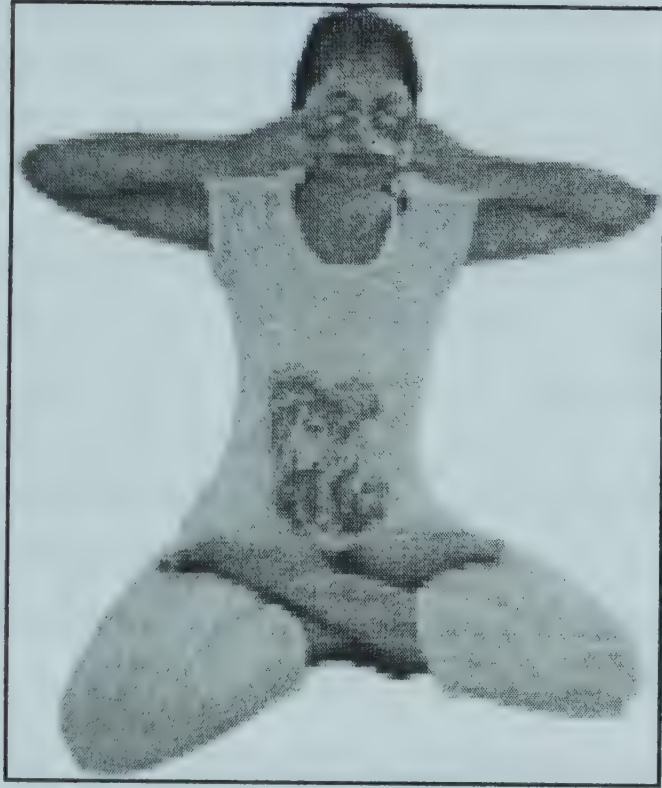


ಮಯೂರ ಎಂದರೆ ನವಿಲು, ನವಿಲಿನ ಭಂಗಿಯೇ ಮಯೂರಾಸನ





ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ



PRANAYAMA

## ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ

ಪ್ರಾಣಸ್ಯೇದಂ ವಶೇಸ್ಸರ್ವಂ ತ್ರಿದಿವೇಯತ್ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತಮ್ |  
ಮಾತೇವ ಪುತ್ರಾನ್ ರಕ್ಷಸ್ವ ಶ್ರೀಶ್ಚ ಪ್ರಜ್ಞಾಂ ಚ ವಿದೇಹಿನಃ ಇತಿ ||  
ಓಂ ಶಾಂತಿ ಶಾಂತಿ ಶಾಂತಿಃ ||

ಅರ್ಥಾತ್: ಈ ಮೂರು ಲೋಕಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವುದೆಲ್ಲವೂ ಪ್ರಾಣಕ್ಕೆ ವಶವಾಗಿದೆ. ಹೇ! ಶಕ್ತಿಯೇ ನಮಗೆ ಸಂಪತ್ತನ್ನೂ, ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನೂ ನೀಡಿ, ತಾಯಿಯು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವಂತೆ ನಮ್ಮೆಲ್ಲರನ್ನು ರಕ್ಷಿಸು.

### ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಶ್ರೇಷ್ಠತೆ:

ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಜೀವದ್ವನಿಯಿದೆ. ಅದು ಪ್ರಕೃತಿಯ ಸ್ವರ. ಈ ಸ್ವರವೇ ಆಮ್ಲಜನಕ, ಇದೇ ಮಾನವನ ಪ್ರಾಣ. ಈ ಪ್ರಾಣವೇ ಎಲ್ಲ ಜೀವಿಗಳ ಮತ್ತು ಸೃಷ್ಟಿಯ ಅಸ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಮೂಲಾಧಾರವೆಂಬುದು ಸರ್ವಮಾನ್ಯ. ಇಷ್ಟೊಂದು ಅಮೂಲ್ಯವಾದ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯಿಂದ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂಬ ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನೂ, ಕಟ್ಟುಕಟ್ಟಳೆಗಳನ್ನೂ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ಇದೊಂದು ಜೀವವಿಜ್ಞಾನ ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಇಹ-ಪರ ಸಾಧನಗಳ ವಿಶ್ವಧರ್ಮ ಶಾಸ್ತ್ರವು ಕೂಡ. ಪ್ರಾಣಾಗ್ನಿಯನ್ನು ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸಿ ಶರೀರಮಲವನ್ನಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ, ಇಡೀ ದೇಹವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿ ಇಡಲು ಸಹಕಾರಿಯಾದ ಕ್ರಿಯೆ.

ಹೃದಯದ ಕ್ರಿಯೆ ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕಾರ್ಯಗಳು ಪೂರಕವಾದವುಗಳು. ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸ ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ 15 ರಿಂದ 20 ರವರೆಗೆ ನಡೆಯುವುದು. ಹೃದಯದ ಬಡಿತ ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ 72 ಬಾರಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಆಗುವುದು. ಸಾಮಾನ್ಯ ಆರೋಗ್ಯವಂತನಾದ ಮನುಷ್ಯನು ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ 15 ಸಲ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸವನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಾನೆಂದು ಲೆಕ್ಕ ಹಾಕಿದರೆ  $15 \times 60 \times 24 = 21,600$  ಸಲ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಸಾಧನೆಯಿಂದ ಉಸಿರನ್ನು (ರೇಚಕ-ಪೂರಕಗಳಲ್ಲಿ) ದೀರ್ಘಗೊಳಿಸುತ್ತಾ ಹೋಗುವುದರಿಂದ, ಯೋಗಸಾಧಕನ ಆಯುಷ್ಯವು ಅದೇ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿ ಯೋಗಸಾಧಕನು ತನ್ನ ಆಯುಷ್ಯವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲನು. ದೀರ್ಘ ಉಸಿರಾಟದಿಂದಾಗುವ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾದ ಉಸಿರಾಟ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾದ ಉಸಿರಾಟವೇ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ.

‘ಪ್ರಾಣಸ್ಯ ಆಯಾಮಃ’ ಎಂದರೆ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸುವುದು - ಆ ಮೂಲಕ ವಶಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಯೋಗದ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣ ಎಂದರೆ ಸಮಸ್ತ ಸೃಷ್ಟಿಯ ಮೂಲ ಚೈತನ್ಯಶಕ್ತಿ. ಅದು ನಮ್ಮೆಲ್ಲ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಚಾಲಕ ಹಾಗೂ ನಿಯಂತ್ರಕವಾಗಿದೆ.

ಈ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹರಿಯುವ ಮಾರ್ಗಗಳಿಗೆ ‘ನಾಡಿ’ ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಕೋಶದಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾ ತಿಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಎಪ್ಪತ್ತೆರಡು ಸಹಸ್ರ ನಾಡಿಗಳಿವೆಯಂತೆ! ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ 3 ನಾಡಿಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವಂಥವು. ಇಡಾ, ಪಿಂಗಲಾ ಹಾಗೂ ಸುಷುಮ್ನ ನಾಡಿಗಳೆಂದು ಇವುಗಳನ್ನು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಮೂಗಿನ ಎಡ ಹೊಳೆಯನ್ನು ಇಡಾ ಅಥವಾ ಚಂದ್ರನಾಡಿ ಎಂದೂ, ಬಲ ಹೊಳೆಯನ್ನು ಸೂರ್ಯನಾಡಿ ಅಥವಾ ಪಿಂಗಲನಾಡಿ ಎಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಶರೀರದ ತಂಪನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವುದು ಚಂದ್ರನಾಡಿಯ ಕೆಲಸವಾದರೆ, ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡುವುದು ಸೂರ್ಯನಾಡಿಯ ಕೆಲಸ. ಮೇರುದಂಡದ (ಬೆನ್ನುಹುರಿ) ಕೆಳಭಾಗದಿಂದ ಮೇಲು ನೆತ್ತಿಯ ಭಾಗದವರೆಗೂ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಸುಷುಮ್ನ ನಾಡಿ ಇದ್ದು, ಇದರ ಅಕ್ಕಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯಚಂದ್ರ ನಾಡಿಗಳಿವೆ. ಇವುಗಳ ಸಮರ್ಪಕ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಪೂರಕವಾಗಿದೆ.



ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಒಳಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಪೂರಕ ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಹೊರಗೆ ಬಿಡುವುದಕ್ಕೆ ರೇಚಕ ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ತಡೆಹಿಡಿಯುವುದಕ್ಕೆ ಕುಂಭಕ ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಈ ಕುಂಭಕದಲ್ಲಿ ಮೂರು ವಿಧ. ಶ್ವಾಸವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಒಳಗೆ ತಡೆಹಿಡಿದರೆ ಅಂತರಾಕುಂಭಕ. ಶ್ವಾಸ ಬಿಟ್ಟು ಹೊರಗೆ ತಡೆಹಿಡಿದರೆ ಬಾಹ್ಯಕುಂಭಕ. ಪ್ರಯತ್ನ ಇಲ್ಲದೆಯೇ ತಾನಾಗಿಯೇ ಕೆಲವು ಕ್ಷಣಗಳ ಕಾಲ ಉಸಿರು ನಿಲ್ಲುವಂತಾದರೆ ಅದು ಸಹಜ ಕುಂಭಕ/ಕೇವಲ ಕುಂಭಕ.

## ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡುವಾಗ ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ನಿಯಮಗಳು

ಆಸನಗಳ ಅಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು ಇಲ್ಲಿಯೂ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತವೆ.

- \* ವಾತಾವರಣ ಅತ್ಯಂತ ಶುದ್ಧವಾಗಿರಲಿ, ಕಲ್ಮಶರಹಿತ ಪರಿಸರ ಅಗತ್ಯ.
- \* ಆಸನಾಭ್ಯಾಸದ ಅನಂತರ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆದು ಅನಂತರ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದು ಒಳಿತು.
- \* ಸಾಧ್ಯವಾದಲ್ಲಿ ಪದ್ಮಾಸನ ಅಥವಾ ವಜ್ರಾಸನ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಕ್ಕೆ ಅಪೇಕ್ಷಿತ. ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಸುಖಾಸನ, ಆದರೆ ಬೆನ್ನು ಮತ್ತು ಕುತ್ತಿಗೆ ನೇರ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ.

## ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಮುದ್ರೆಗಳು

- \* ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಅಭ್ಯಾಸದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಮುದ್ರೆಗಳ ಬಳಕೆ ಇದೆ. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ಅಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಕೆಲವೇ ಮುದ್ರೆಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಅವುಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಪರಿಚಯಿಸಿಕೊಳ್ಳೋಣ.
- **ನಾಸಿಕ ಮುದ್ರೆ:** ತೋರುಬೆರಳು ಮತ್ತು ಕಿರುಬೆರಳು ನೇರವಾಗಿರಲಿ ಉಂಗುರದ ಬೆರಳು ಹಾಗೂ ಮಧ್ಯಬೆರಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿ ನೇರವಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಭ್ಯಾಸ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಬಲ ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಯನ್ನು ಮುಚ್ಚುವಾಗ ಹೆಬ್ಬೆರಳನ್ನೂ, ಎಡ ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಯನ್ನು ಮುಚ್ಚುವಾಗ ಉಂಗುರದ ಹಾಗೂ ಮಧ್ಯಬೆರಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತೇವೆ. ಅಭ್ಯಾಸದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಬಲಗೈಯನ್ನೇ ನಾಸಿಕಾ ಮುದ್ರೆಗೆ ಬಳಸುತ್ತೇವೆ.
- **ಚಿನ್ಮುದ್ರೆ:** ಹೆಬ್ಬೆರಳು, ತೋರುಬೆರಳಿನ ತುದಿಗಳನ್ನು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವಂತೆ ತಾಗಿಸಿ, ಉಳಿದ ಮೂರು ಬೆರಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿ ನೇರ ಚಾಚಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ಕ್ರಮ.
- **ಚಿನ್ಮಯ ಮುದ್ರೆ:** ಚಿನ್ಮುದ್ರೆಯಂತೆಯೇ ಹೆಬ್ಬೆರಳು ತೋರುಬೆರಳುಗಳ ತುದಿ ತಾಗಿರಲಿ. ಉಳಿದ ಮೂರೂ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಒಳಮುಖವಾಗಿ ಮಡಿಸಿ ಅಂಗೈಯನ್ನು ಅದುಮುವಂತೆ ತಾಗಿಸಿ.
- **ಆದಿಮುದ್ರೆ:** ಕೈಯ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಮಡಿಸಿ ಅಂಗೈಗೆ ಒತ್ತುವಂತೆ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಉಳಿದ ನಾಲ್ಕು ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಅದರ ಮೇಲೆ ಬರುವಂತೆ ಒಳಮುಖವಾಗಿ ಒತ್ತಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ಕ್ರಮ.
- **ಬ್ರಹ್ಮಮುದ್ರೆ:** ಆದಿ ಮುದ್ರೆ ಮಾಡಿ, ಕೈಬೆರಳುಗಳ ಮಣಿಕಟ್ಟುಗಳು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಎದುರುಬದುರಾಗಿ ತಾಗುವಂತೆ, ಅಂಗೈಗಳ ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿರುವಂತೆ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ಕ್ರಮ.
- **ಪಣ್ಣುಖಿ ಮುದ್ರೆ:** ಕೈಗಳ ಎರಡು ಹೆಬ್ಬೆರಳುಗಳು ಕಿವಿಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚುವಂತೆಯೂ, ತೋರುಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಹುಬ್ಬುಗಳ ಮೇಲೆಯೂ, ಮಧ್ಯದ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಕಣ್ಣುರೆಪ್ಪೆಗಳ ಮೇಲೆಯೂ, ಉಂಗುರದ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಮೂಗಿನ ರಂಧ್ರದ ಮೇಲೆಯೂ ಕಿರುಬೆರಳುಗಳನ್ನು ತುಟಿಗಳ ಕೆಳಗೆ ಬರುವಂತೆ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವ ಕ್ರಮ.

ಮನಸ್ಸು ಕ್ಷೋಭೆಗೊಳಗಾದಾಗ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ /ಯೋಗ್ಯವಲ್ಲ.



			
77.1 ಚಿನ್ನದ್ರೆ	ಚಿನ್ನಯ ಮುದ್ರೆ 77.2	ಆದಿಮುದ್ರೆ 77.3	ಬ್ರಹ್ಮಮುದ್ರೆ 77.4
			
ಭೈರವ ಮುದ್ರೆ 77.5	ಭೈರವಿ ಮುದ್ರೆ 77.6	ವೃಗೀ ಮುದ್ರೆ 77.7	ನಾಸಿಕ ಮುದ್ರೆ 77.8
			
ಷಣ್ಮುಖಿ ಮುದ್ರೆ 77.9	ಶಾಂಭವಿಮುದ್ರೆ 77.10	ದ್ರೋಣಮುದ್ರೆ 77.11	ಶಂಖಮುದ್ರೆ 77.12
			
77.13 ಜ್ಞಾನಮುದ್ರೆ	77.14 ಅಪಾನಮುದ್ರೆ	77.15 ಲಿಂಗ ಮುದ್ರೆ	77.16 ಸಹಜಶಂಕಮುದ್ರೆ

## 78. ವಿಭಾಗೀಯ ಉಸಿರಾಟ

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗಿ ಈ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ವಿಭಾಗೀಯ ಉಸಿರಾಟವು ನಮ್ಮ ಉಸಿರಾಟದ ದೋಷಗಳನ್ನು ತಿದ್ದುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

### ● ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

#### ಪ್ರಕಾರ-1:

\* ಉದರದ ಮೇಲೆ ಬಲಹಸ್ತವನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಮಾಡಿ ಎಡಹಸ್ತ ಎಡಮಂಡಿಯ ಮೇಲೆ ಚಿನ್ನದ್ರೆಯಲ್ಲಿ 3 ಬಾರಿ 'ಅ' ಕಾರ ಮಾಡಬೇಕು.



## ಪ್ರಕಾರ-2:

- \* ಎಡಗೈ ಎಡಮಂಡಿಯ ಮೇಲೆ ಚಿನ್ನಯ ಮುದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಇರಲಿ, ಬಲಹಸ್ತ ಹೃದಯದ ಮೇಲೆ ಸ್ಪರ್ಶಮಾಡಿ 'ಉ'ಕಾರವನ್ನು ಮೂರು ಬಾರಿ ಮಾಡಬೇಕು.

## ಪ್ರಕಾರ-3:

- \* ಎಡಗೈ ಆದಿಮುದ್ರೆ ಎಡಮಂಡಿಯ ಮೇಲೆ ಇರಲಿ, ಬಲಹಸ್ತ ಗ್ರೀವಾಕ್ಕೆ (ಗಂಟಲಿನ ಭಾಗಕ್ಕೆ) ಸ್ಪರ್ಶ ಮಾಡಬೇಕು. 'ಮ' ಕಾರವನ್ನು 3 ಬಾರಿ ಮಾಡಬೇಕು.

## ಪ್ರಕಾರ-4:

- \* ಬ್ರಹ್ಮ ಮುದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ನಾಭಿಯಿಂದ ಕೆಳಕ್ಕೆ ಸ್ಪರ್ಶಮಾಡಿ 3 ಬಾರಿ 'ಓಂ' ಕಾರವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. 'ಅ' ಕಾರ, 'ಉ' ಕಾರ, 'ಮ' ಕಾರಗಳ ಅಭ್ಯಾಸ.

**ಓಂಕಾರ:** ಓಂ ಕಾರ ಧ್ವನಿಯ ಮಹತ್ವವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ. ಓಂ ಕಾರವು ಬೀಜಾಕ್ಷರಗಳಾದ 'ಅ, ಉ, ಮ' ಗಳಿಂದ ಆಗಿದೆ. ಅ ಕಾರದ ಉಗಮ ಸ್ಥಾನ ನಾಭಿ. ಅ ಕಾರವನ್ನು ಉಚ್ಚರಿಸುವುದರಿಂದ ನಾಭಿಯ ಭಾಗ ಪ್ರಚೋದಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ.

- 'ಉ' ಕಾರದ ಉಗಮ ಸ್ಥಾನ ಎದೆಯ ಭಾಗ. ಉ ಕಾರವನ್ನು ಉಚ್ಚರಿಸುವುದರಿಂದ ಎದೆಯ ಭಾಗ ಪ್ರಚೋದಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ.
- 'ಮ' ಕಾರದ ಉಗಮ ಸ್ಥಾನ ಶಿರೋಭಾಗ ಮ್ ಕಾರವನ್ನು ಉಚ್ಚರಿಸುವುದರಿಂದ, ಶಿರೋಭಾಗ ಪ್ರಚೋದಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ.
- (ಅ, ಉ, ಮ್) ಮೂರು ಅಕ್ಷರಗಳ ಸಂಗಮವಾದ 'ಓಂ'ಕಾರವನ್ನು ಉಚ್ಚಾರ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಇಡೀ ಶರೀರವನ್ನು ಒಮ್ಮೆ ಕಂಪನಗೊಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಈ ಧ್ವನಿ ತರಂಗಗಳಿಂದಾಗಿ ಶಕ್ತಿ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

**ಅ ಕಾರ, ಉ ಕಾರ, ಮ ಕಾರ ಹಾಗೂ ಓಂ ಕಾರದ ಉಚ್ಚಾರಣೆಯಿಂದಾಗುವ ಪರಿಣಾಮಗಳು**

- ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತವಾಗುವುದು
- ಧ್ವನಿ ಪರಿಷ್ಕರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ, ಧೈರ್ಯ, ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.

## ❖ ಲಾಭಗಳು:

- ಓಂಕಾರ ಧ್ವನಿಯು ನಮ್ಮ ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವುದರ ಜೊತೆಗೆ, ದೇಹದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಹಾಯಕವಾಗುವ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನವಾಗಿಯೂ ಬಳಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ.
- ದೀರ್ಘ ನಿಶ್ವಾಸದ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಇದು ಪೂರಕವಾಗಿದೆ.
- ಓಂ ಕಾರದ ಅಂತ್ಯದ 'ಮ' ಕಾರವನ್ನು ದೀರ್ಘವಾಗಿ ಉಚ್ಚಾರ ಮಾಡುವುದರಿಂದ, ಮೆದುಳಿನ ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಕಣಗಳೂ ಜಾಗೃತಗೊಂಡು, ಸ್ಮರಣಶಕ್ತಿ, ಗ್ರಹಣಶಕ್ತಿ, ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ.

- ಮಾನಸಿಕ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಮತ್ತು ಭಾವನೆಗಳ ಪರಿಷ್ಕರಣೆಗಾಗಿ ಓಂ ಕಾರ ಧ್ವನಿಯನ್ನು ಉಚ್ಚಾರ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಕಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷವಾದ ಪ್ರಗತಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಿರುವುದನ್ನು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ನಿರೂಪಿಸಿದ್ದಾರೆ.

## 79. ಅನುಲೋಮ-ವಿಲೋಮ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ

### • ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

- \* ಸೂಕ್ತ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಎಡಹಸ್ತ ಎಡ ಮಂಡಿಯ ಮೇಲೆ ಚಿನ್ನದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಇರಲಿ. ಬಲ ಹಸ್ತದ ಮೂಲಕ ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಯ ಮೇಲೆ ಮೃಗಿ ಅಥವಾ ನಾಸಿಕಾಗ್ರ ಮುದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಇರಲಿ.
- \* ಎರಡೂ ಮೂಗಿನಿಂದ ನಿಧಾನಕ್ಕೆ ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಅನಂತರ ನಿಧಾನಕ್ಕೆ ದೀರ್ಘವಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರ ಹಾಕಬೇಕು (5 ರಿಂದ 10 ಬಾರಿ ಮಾಡಬೇಕು).

### ❖ ಉಪಯೋಗ:

- ಹೃದಯದ ರಕ್ತನಾಳದಲ್ಲಿಯ ತಡೆಗಳು ತೆರೆಯಲ್ಪಡುತ್ತವೆ.
- ಕೊಲೆಸ್ಪರಾಲ್, ಟ್ರೈಗ್ಲಿಸರಾಯ್ಡ್ಸ್, ಎಚ್.ಡಿ.ಎಲ್. ಅಥವಾ ಎಲ್.ಡಿ.ಎಲ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಅನಿಯಮಿತತೆಗಳು ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ.
- ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆಗಳು ಪರಿವರ್ತನೆಗೊಂಡು, ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ವಿಚಾರಗಳು, ಆನಂದ, ಉತ್ಸಾಹ ಮತ್ತು ನಿರ್ಭಯತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.



## 80. ಚಂದ್ರಾನುಲೋಮ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ

ಮೂಗಿನ ಎಡಹೊಳ್ಳೆಯಿಂದ ಮಾತ್ರ ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು-ಬಿಡುವುದು.

### • ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

- \* ಸೂಕ್ತ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ಬಲಗೈ ನಾಸಿಕ ಮುದ್ರೆ ಇರಲಿ. ಎಡಗೈಯಲ್ಲಿ ಚಿನ್ನದ್ರೆ ಮಾಡಿ ಎಡಮಂಡಿಯ ಮೇಲಿಡಿ.
- \* ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೆ ರೇಚಕ ಮಾಡಿ, ಬಲಹೊಳ್ಳೆಯನ್ನು ಮೃದುವಾಗಿ ಮುಚ್ಚಿ ಎಡಹೊಳ್ಳೆಯಿಂದ ಪೂರಕ ಮತ್ತು ರೇಚಕವನ್ನು ಲಯಬದ್ಧವಾಗಿ ಮಾಡಿ ಇದನ್ನು 5 ರಿಂದ 10 ಬಾರಿ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ.

## 81. ಸೂರ್ಯಾನುಲೋಮ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ:

### • ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

ಮೂಗಿನ ಬಲಹೊಳ್ಳೆಯಿಂದ ಮಾತ್ರ ಪೂರಕ-ರೇಚಕ ಮಾಡುವುದು

- \* ಸೂಕ್ತ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ಬಲಗೈ ನಾಸಿಕ ಮುದ್ರೆಯಲ್ಲಿರಲಿ. ಎಡಗೈಯಲ್ಲಿ ಚಿನ್ನದ್ರೆ ಮಾಡಿ ಎಡಮಂಡಿಯ ಮೇಲಿಡಿ. ಬೆನ್ನು ನೇರವಾಗಿರಲಿ ಮತ್ತು ಮುಖವು ಪ್ರಸನ್ನವಾಗಿರಲಿ.



- \* ಪೂರ್ಣ ರೇಚಕ ಮಾಡಿ, ಎಡಹೊಳ್ಳೆಯನ್ನು ಮೃದುವಾಗಿ ಮುಚ್ಚಿ ಬಲಹೊಳ್ಳೆಯಿಂದ ಪೂರಕ ಮತ್ತು ರೇಚಕವನ್ನು ಲಯಬದ್ಧವಾಗಿ ಮಾಡಿ. ಇದನ್ನು 5 ರಿಂದ 10 ಬಾರಿ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ.

#### ❖ ಉಪಯೋಗ:

- ನೆಗಡಿಯಿಂದ ಬರಬಹುದಾದ ತಲೆನೋವು, ಅರೆತಲೆನೋವು, ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು. ಅಸ್ತಮಾ ಇದ್ದವರಿಗೆ ಈ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಹೆಚ್ಚು ಲಾಭದಾಯಕ.

### 82. ಚಂದ್ರಭೇದನ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ:

ಎಡಹೊಳ್ಳೆಯಿಂದ ಪೂರಕ, ಮತ್ತು ಬಲಹೊಳ್ಳೆಯಿಂದ ರೇಚಕ ಮಾಡುವುದು.

#### • ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

- \* ಸೂಕ್ತ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ಬಲಗೈ ನಾಸಿಕ ಮುದ್ರೆಯಲ್ಲಿರಲಿ. ಎಡಗೈಯಲ್ಲಿ ಚಿನ್ನದ್ರೆ ಮಾಡಿ ಎಡಮಂಡಿಯ ಮೇಲಿಡಿ.
- \* ಪೂರ್ಣರೇಚಕ ಮಾಡಿ ಬಲಹೊಳ್ಳೆಯನ್ನು ಮೃದುವಾಗಿ ಮುಚ್ಚಿ ಎಡಹೊಳ್ಳೆಯಿಂದ ಪೂರಕ ಮಾಡಿ, ಎಡಹೊಳ್ಳೆಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ, ಬಲ ಹೊಳ್ಳೆಯಿಂದ ರೇಚಕ ಮಾಡಿ. ಇದನ್ನು 5 ರಿಂದ 10 ಬಾರಿ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ.

#### ❖ ಉಪಯೋಗ:

- ದೇಹದಲ್ಲಿ ತಂಪನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದು, ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಶಾಂತಿ ಸಿಗುವುದು.

### 83. ಸೂರ್ಯಭೇದನ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ:

ಬಲಹೊಳ್ಳೆಯಿಂದ ಪೂರಕ ಮತ್ತು ಎಡಹೊಳ್ಳೆಯಿಂದ ರೇಚಕ ಮಾಡುವುದು.

#### • ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

- \* ಸೂಕ್ತ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ಬಲಗೈ ನಾಸಿಕ ಮುದ್ರೆಯಲ್ಲಿರಲಿ. ಎಡಗೈಯಲ್ಲಿ ಚಿನ್ನದ್ರೆ ಮಾಡಿ ಎಡ ಮಂಡಿಯ ಮೇಲಿಡಿ.
- \* ಪೂರ್ಣ ರೇಚಕ ಮಾಡಿ ಎಡಹೊಳ್ಳೆಯನ್ನು ಮೃದುವಾಗಿ ಮುಚ್ಚಿ ಬಲಹೊಳ್ಳೆಯಿಂದ ಪೂರಕ ಮಾಡಿ, ಬಲಹೊಳ್ಳೆಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಎಡಹೊಳ್ಳೆಯಿಂದ ರೇಚಕ ಮಾಡಿ. ಇದನ್ನು 5 ರಿಂದ 10 ಬಾರಿ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ.

#### ❖ ಉಪಯೋಗ:

- ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ವರ್ಧಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು.
- ವಾತ ಮತ್ತು ಕಫದಿಂದ ಬರುವ ರೋಗ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಅಜೀರ್ಣ ಮತ್ತು ಸ್ತ್ರೀಯರ ರೋಗ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಕಷ್ಟಪ್ರಸಂಗದಲ್ಲಿಯೂ ಯಾರು ಅಧೀರರಾಗುವುದಿಲ್ಲವೋ ಅವರು ಶುಭಫಲವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ.

## 84. ನಾಡಿಶೋಧನ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ

### • ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

- \* ಸೂಕ್ತ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ಬಲಗೈ ನಾಸಿಕ ಮುದ್ರೆಯಲ್ಲಿರಲಿ, ಎಡಹಸ್ತ ಎಡಮಂಡಿಯ ಮೇಲೆ ಚಿನ್ನದ್ರೆಯಲ್ಲಿರಲಿ.
- \* ಒಮ್ಮೆ ಉಸಿರನ್ನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬಿಡಿ. ಬಲಗೈ ಹೆಬ್ಬರಳಿನಿಂದ ಬಲಹೊಳ್ಳೆಯನ್ನು ಮೃದುವಾಗಿ ಮುಚ್ಚಿ, ಎಡಹೊಳ್ಳೆಯಿಂದ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ.
- \* ಉಂಗುರದ ಬೆರಳಿನಿಂದ ಎಡಹೊಳ್ಳೆಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಬಲಹೊಳ್ಳೆಯನ್ನು ತೆರೆದು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ಬಿಡಿ.
- \* ಬಲಹೊಳ್ಳೆಯಿಂದಲೇ ಪುನಃ ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಬಲಹೊಳ್ಳೆಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಎಡಹೊಳ್ಳೆಯನ್ನು ತೆರೆದು ಉಸಿರನ್ನು ಬಿಡಿ. ಇದು ಒಂದು ಸುತ್ತು. ಇದೇ ರೀತಿ 5 ರಿಂದ 10 ಬಾರಿ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ.

### ❖ ಉಪಯೋಗ:

- ಸಂಧಿವಾತ, ಆಮವಾತ, ಮಂಡಿನೋವು, ಕಫವಾತ, ಸ್ನಾಯುಗಳ ದುರ್ಬಲತೆ ಆದಿ ಸಮಸ್ತ ರೋಗಗಳ ನಿವಾರಣೆ.
- ಮೂತ್ರರೋಗ, ಧಾತುರೋಗ, ಶುಕ್ರಕ್ಷಯ, ಆಮ್ಲಪಿತ್ತ, ಶೀತಪಿತ್ತ, ಆದಿ ಸಮಸ್ತಪಿತ್ತ ರೋಗಗಳು ಉಪಶಮನವಾಗುತ್ತವೆ.
- ಶೀತ, ನೆಗಡಿ, ಮೂಗು ಸೋರುವಿಕೆ, ಸೈನಸ್, ಅಸ್ತಮಾ, ಕೆಮ್ಮು, ಟಾನ್ಸಿಲ್ ಆದಿ ಸಮಸ್ತಕಫ ರೋಗಗಳು ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ. ತ್ರಿದೋಷಗಳು ಉಪಶಮಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.



## 85. ಉಜ್ಜಾಯಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ:

### • ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

- \* ಸೂಕ್ತ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ಕೈಗಳನ್ನು ಮಂಡಿಯ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಚಿನ್ನದ್ರೆಯಲ್ಲಿರಿಸಿ.
- \* ಮೂಗಿನ ಎರಡೂ ಹೊಳ್ಳೆಗಳಿಂದ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ಬಿಡಿ. ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ (ಪೂರಕ) ಉಸಿರಿನ ಅನುಭವವನ್ನು ಬಾಯಿಯ ಮೇಲಿನ ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಅನುಭವಿಸಬೇಕು. ಶ್ವಾಸದ್ವಾರದ ಕವಾಟಿನ ಒತ್ತಡದಿಂದ/ ಮುಚ್ಚುವಿಕೆಯಿಂದ 'ಸ' ಸ್ವರದ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ.
- \* ತಲೆಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮುಂದೆ ಬಾಗಿಸಿ, ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ಉಸಿರನ್ನು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಶ್ರಮರಹಿತವಾಗಿ ಒಳಗೆ ತಡೆಯಲ್ಪಡುವುದು. ಮುಖ ಪ್ರಸನ್ನವಾಗಿರಲಿ.
- \* ಎರಡೂ ಹೊಳ್ಳೆಗಳಿಂದ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ಬಿಡುತ್ತ 'ಹಿಸ್' ಶಬ್ದ ಬರುವಂತೆ ಕಿರುನಾಲಗೆಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಅದುಮಿಡಬೇಕು. ಇದು ಒಂದು ಸುತ್ತು 'ಉಜ್ಜಾಯಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ'. 5 ರಿಂದ 10 ಬಾರಿ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ.





### ❖ ಉಪಯೋಗ:

- ಬಾಯಿಯ ಒಳಗಿನ ಮೇಲಿಂಗಗಳ ಮೇಲೆ ಉಸಿರಿನ ಹರಿಯುವಿಕೆಯ ಸ್ಪರ್ಶಸುಖವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದೇ ಇಲ್ಲಿನ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯ.
- ಉಸಿರಾಟದ ವೇಗವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯಕಾರಿ.
- ನರವ್ಯವಸ್ಥೆ, ಪಚನಾಂಗ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಬಲಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.
- ಕಫದ ಬಾಧೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಗುಲ್ಮ, ಪ್ಲೀಹಾ ಸ್ವರ, ಅಜೀರ್ಣ ರೋಗಗಳನ್ನು ದೂರಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

### 86. ಶೀತಲಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ:

#### • ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

- \* ಸೂಕ್ತ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ, ಕೈಗಳು ಮಂಡಿಯ ಮೇಲೆ ಚಿಮ್ಮದ್ರೆಯಲ್ಲಿರಲಿ.
- \* ನಾಲಗೆಯನ್ನು ಹೊರಕ್ಕೆ ಚಾಚಿ ದೋಣಿಯಾಕಾರದಲ್ಲಿ ಮಡಿಸಿ, ನಾಲಗೆಯ ಮಧ್ಯ ಭಾಗವನ್ನು ಹಳ್ಳವಾಡಿ ಎರಡೂ ಪಾರ್ಶ್ವಗಳನ್ನು ತುಟಿಗಳಿಂದ ಒತ್ತುತ್ತ ದೋಣಿಯಾಕಾರದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಪಕ್ಷಿಯ ಕೊಕ್ಕಿನ ಆಕಾರದಲ್ಲಿರಿಸಿ.
- \* ದೋಣಿಯಾಕಾರದಲ್ಲಿರುವ ನಾಲಗೆಯ ಮೂಲಕ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಪೂರಕ ಮಾಡಿ. ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಆಗುವ ತಂಪನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿ.
- \* ನಾಲಗೆ ಒಳಕ್ಕೆಳೆದುಕೊಂಡು ಬಾಯಿಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಮೂಗಿನ ಮೂಲಕ ನಿಧಾನವಾಗಿ ರೇಚಕವನ್ನು ಮಾಡಿ.



### ❖ ಉಪಯೋಗ:

- ನಾಲಗೆ, ಬಾಯಿ ಹಾಗೂ ಕಂಠಗಳ ರೋಗವು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

### 87. ಸೀತ್ಕಾರಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ:

#### • ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

- \* ಸೂಕ್ತ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ, ಕೈಗಳು ಮಂಡಿಯ ಮೇಲೆ ಚಿಮ್ಮದ್ರೆಯಲ್ಲಿರಲಿ.
- \* ನಾಲಗೆಯನ್ನು ಹೊರಕ್ಕೆ ಚಾಚಿ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಮಡಿಸಿ ತುದಿಯನ್ನು ಬಾಯಿಯ ಮೇಲಿನ ಅಂಗಗಳಿಗೆ ಒತ್ತಿ ಹಿಡಿಯಿರಿ. ಈಗ ನಾಲಗೆಯ ಎರಡೂ ಬದಿಗಳಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಸಣ್ಣ ದ್ವಾರಗಳಿಂದ ಪೂರಕ ಮಾಡಿ. ತಂಪಿನ ಅನುಭವವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿ.
- \* ನಾಲಗೆಯನ್ನು ಒಳಕ್ಕೆಳೆದುಕೊಂಡು ಬಾಯಿಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಮೂಗಿನ ಮೂಲಕ ನಿಧಾನವಾಗಿ ರೇಚಕವನ್ನು ಮಾಡಿ 5 ರಿಂದ 10 ಬಾರಿ ಪುನರಾವರ್ತಿತಿಸಿ.



## ❖ ಉಪಯೋಗ:

- ದಂತರೋಗವಾದ ಪಯೋರಿಯಾ, ಕಂಠ, ಬಾಯಿ, ನಾಲಗೆ, ಮೂಗು ಇವುಗಳ ಸಮಸ್ಯೆ ನಿವಾರಣೆ.
- ಅತಿನಿದ್ರೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ, ಬೇಸಿಗೆ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವಾಗಿದೆ.

## 88. ಸದಂತ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ:

### • ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

1. ಸೂಕ್ತ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ಕೈಗಳು ಮಂಡಿಯ ಮೇಲೆ ಚಿಮ್ಮದ್ರೆಯಲ್ಲಿರಲಿ.
2. ತುಟಿಗಳನ್ನು ತೆರೆದು ಕೆಳಗಿನ ಮತ್ತು ಮೇಲಿನ ದವಡೆಗಳನ್ನು ಪರಸ್ಪರ ಸೇರಿಸಿ. ಹಲ್ಲುಗಳ ನಡುವೆ ಇರುವ ಸಂಧಿಗಳ ಮೂಲಕ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಪೂರಕ ಮಾಡಿ. ತಂಪಿನ ಅನುಭವವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿ.
3. ಬಾಯಿಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮೂಗಿನ ಮೂಲಕ ರೇಚಕ ಮಾಡಿ.
4. 5 ರಿಂದ 10 ಬಾರಿ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ.



## 89. ಭ್ರಾಮರಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ:

### • ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

- \* ಸೂಕ್ತ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ಕೈಗಳು ಮಂಡಿಯ ಮೇಲೆ ಚಿಮ್ಮದ್ರೆಯಲ್ಲಿರಲಿ.
- \* ಗಂಡು ದುಂಬಿಯ ರೈಂಕಾರವನ್ನು ಹೋಲುವ ಧ್ವನಿಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತ ಎರಡು ಹೊಳ್ಳೆಗಳ ಮೂಲಕ ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಕೆಲವು ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಕ್ಕೆ ತಡೆಹಿಡಿಯಿರಿ.
- \* ಹೆಣ್ಣು ದುಂಬಿಯ ರೈಂಕಾರವನ್ನು ಹೋಲುವ ಧ್ವನಿಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ಬಿಡಿ. ಉಸಿರು ತಾನಾಗಿಯೇ ನಿಲ್ಲುವುದನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿ. ಇದೇ ರೀತಿ 5 ರಿಂದ 10 ಬಾರಿ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ.



### ■ ಗಮನಿಸಿ:

- \* ಭ್ರಾಮರಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಷಣ್ಮುಖಿ ಮುದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು.
- \* ಕಿವಿಗಳನ್ನು ಮೃದುವಾಗಿ (ಎರಡು ಬೆರಳುಗಳ ಮೂಲಕ) ಮುಚ್ಚಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು.
- \* ಹೊರಶಬ್ದಗಳು ಕೇಳದಿದ್ದರೆ ಭ್ರಾಮರೀ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

## ❖ ಉಪಯೋಗ:

- ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಯಿಂದ (ಇನ್‌ಸೊಮ್ನಿಯಾ) ಬಳಲುವವರಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಪರಿಹಾರ ಸಿಗುವುದು.
- ಧ್ವನಿ ಮಧುರವಾಗಿ, ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿರುತ್ತದೆ.



- ಮನಸ್ಸಿನ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು.
- ಆತಂಕ ಮತ್ತು ಚಂಚಲತೆ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಅನುಕೂಲ.

## 90. ಕಪಾಲಭಾತಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಕ್ರಿಯೆ:

ಕಪಾಲ ಎಂದರೆ ಮಸ್ತಿಷ್ಕ ಹಾಗೂ ಭಾತಿ ಎಂದರೆ ದೀಪ್ತಿ, ತೇಜಸ್ಸು, ಪ್ರಕಾಶ ಎಂದರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ.

### • ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

- \* ಸೂಕ್ತ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ಕೈಗಳು ಚಿನ್ನದ್ರಿಯಲ್ಲಿರಲಿ. ಉಸಿರಾಟ ಸಹಜವಾಗಿರಲಿ.
- \* ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ ಕ್ರಮ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಹೊಟ್ಟೆಯು ಉಬ್ಬಲಿ.
- \* ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಒಳಕ್ಕೆಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ (ಊದುಕುಲುಮೆ ಗಾಳಿ ಚೀಲದಂತೆ ಒತ್ತಿ) ರಭಸವಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ಮೂಗಿನ ಮೂಲಕ ಬಿಡಿ. ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಸ್ಫೋಟದಂತೆ ಬಲವಾಗಿ ಹೊರಗೆ ಬಿಡಿ (ಸಶಬ್ದ ಕ್ಷಿಪ್ರ ರೇಚಕ).
- \* ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಸಡಿಲ ಬಿಡುತ್ತ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ.
- \* ಮೇಲಿನ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು 5 ಬಾರಿ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ.
- ಗಮನಿಸಿ:
- ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಹಾಗೂ ರಭಸವಾಗಿ, ಬಲವಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ಬಿಡುವ (ದೀರ್ಘ ಪೂರಕ, ರಭಸದಿಂದ ಕ್ಷಿಪ್ರರೇಚಕ) ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಒಂದು ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ 20-40 ಬಾರಿ ಮಾಡಿ, ಇದು ಕಪಾಲಭಾತಿಯ ಒಂದು ಸುತ್ತು.
- ಆರಂಭಿಕ 2-3 ಸುತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಾಸಿಸಬೇಕು. ಕ್ರಮೇಣ ನಿರಂತರ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ 120 ಬಾರಿ ಕ್ಷಿಪ್ರ ರೇಚಕವನ್ನು ಮಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಬರುತ್ತದೆ.



ಕಪಾಲಭಾತಿ ಮತ್ತು ಭಸ್ತಿಕಾಗಳನ್ನು ಯಾರು ಮಾಡಬಾರದು.

- ಈ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಮಾಡಬಾರದು.
- ಹೃದಯದ ತೊಂದರೆ ಇರುವವರು ದುರ್ಬಲರು ಮಾಡಬಾರದು.
- ದೀರ್ಘಕಾಲ ಮಾಡಬಾರದು ಮತ್ತು ಸುಸ್ತು ಆದಾಗ ಮಾಡಬಾರದು.
- ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚು ಇರುವವರು ಮಾಡಬಾರದು.
- ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಆಗಿರುವವರು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ನಂತರ ಮಾಡುವುದು ಸೂಕ್ತ.

ಯೋಗದಿಂದ ರೋಗ ಮುಕ್ತ, - ಯೋಗವೇ ಜೀವನ.

## 91. ಭಸ್ತಿಕಾ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ:

ಭಸ್ತಿಕಾ ಎಂದರೆ ತಿದಿ, ಈ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ನಿಶ್ವಾಸಗಳು ಬಲವಾಗುತ್ತವೆ.

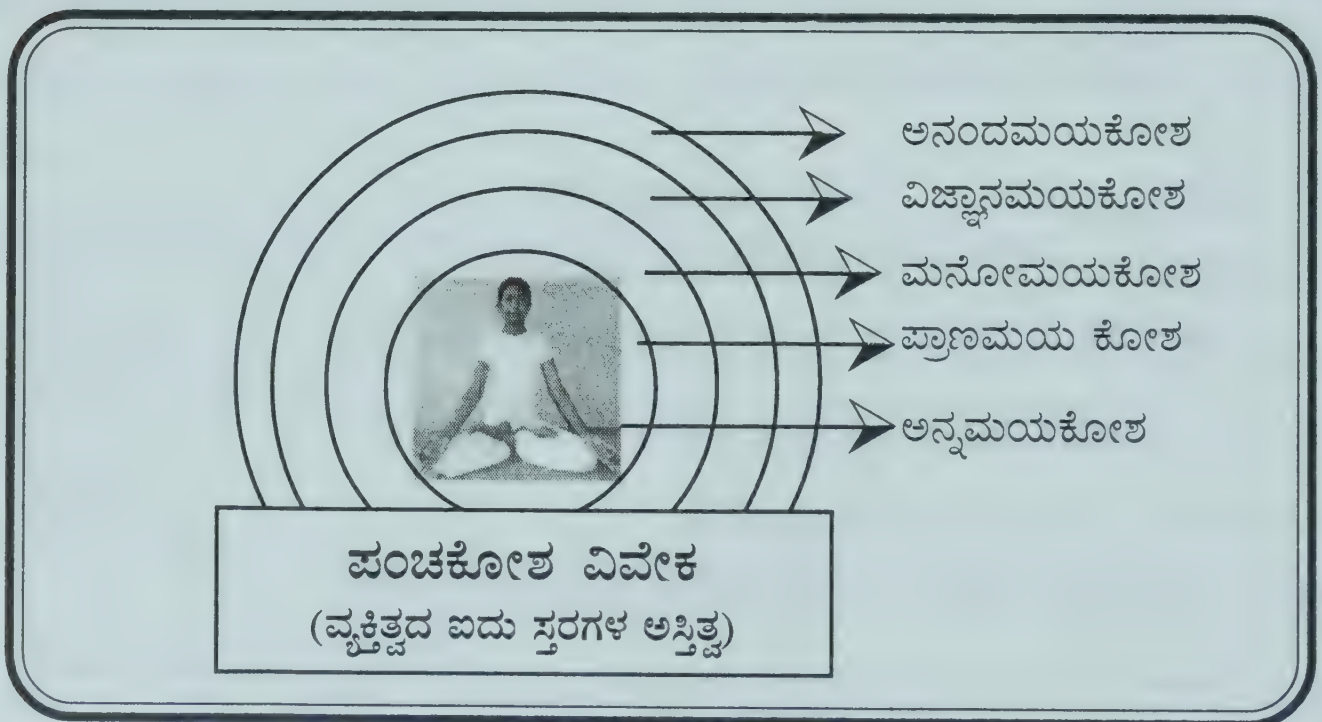
ಕಪಾಲಭಾತಿ ಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡುವಂತೆ ಸಿದ್ಧತೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಇದರಲ್ಲಿ ಉಸಿರನ್ನು ಅದೇ ವೇಗದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಮತ್ತು ವೇಗವಾಗಿ ಹೊರ ಹಾಕಬೇಕು.

### • ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ:

\* ಎರಡೂ ಮೂಗಿನಿಂದ ಒಂದು ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಒಂದು ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಹಾಕಿ. ಒಂದು ಉಚ್ವಾಸ ಮತ್ತು ನಿಶ್ವಾಸ ಸೇರಿಸಿ ಒಂದು ಬಡಿತ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಿ. ಹೀಗೆ 5 ರಿಂದ 10 ಬಡಿತಗಳು ಹಂತ ಹಂತವಾಗಿ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿ.

### ❖ ಉಪಯೋಗ:

- ಮಸ್ತಿಷ್ಕ ಮುಖಮಂಡಲದ ಮೇಲೆ ಓಜಸ್ಸು, ತೇಜಸ್ಸು, ಕಾಂತಿ ಹಾಗೂ ಸೌಂದರ್ಯ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.
- ಸಮಸ್ತ ಕಫ ರೋಗಗಳಾದ ದಮ್ಮು, ಅಲರ್ಜಿ, ಸೈನಸ್‌ಆದಿ ರೋಗಗಳ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಹೃದಯ, ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳ ಹಾಗೂ ಮಸ್ತಿಷ್ಕದ ಸಮಸ್ತ ರೋಗಗಳು ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ.
- ಬೊಜ್ಜು, ಮಧುಮೇಹ, ಗ್ಯಾಸ್, ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಆಮ್ಲಪಿತ್ತ, ಮೂತ್ರಜನಕಾಂಗ (ಕಿಡ್ನಿ) ಹಾಗೂ ಪ್ರೋಸ್ಟೇಟ್ ಗ್ರಂಥಿ ಸಂಬಂಧಿತ ಸಮಸ್ತ ರೋಗಗಳು ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಮಲಬದ್ಧತೆ ಹಾಗೂ ಮಧುಮೇಹವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ.
- ಮನಸ್ಸು ಸ್ಥಿರ, ಶಾಂತ ಹಾಗೂ ಪ್ರಸನ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನಕಾರಾತ್ಮಕ ವಿಚಾರಗಳು ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ. ಖಿನ್ನತೆ (ಡಿಪ್ರೆಷನ್) ರೋಗಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ.
- ಆಮಾಶಯ, ಅಗ್ನ್ಯಾಶಯ (ಪ್ಯಾನ್ಕ್ರಿಯಾಸ್), ಯಕೃತ್, ಪ್ಲೀಹಾ (ಸ್ಪ್ಲೀನ್) ಕರುಳು, ಪ್ರೋಸ್ಟೇಟ್ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಹಾಗೂ ಮೂತ್ರಜನಕಾಂಗ ಆದಿಗಳ ಆರೋಗ್ಯವು ವಿಶೇಷ ರೂಪವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.





# ಮುದ್ರೆಗಳು



**MUDRAS**

## ಮುದ್ರೆಗಳು

### ಮುದ್ರೆಗಳ ಮಹತ್ವ

ನಮ್ಮ ಬೆರಳುಗಳ ತುದಿಗಳನ್ನು ಹಲವಾರು ಸಂಯೋಜಿತ ವಿಧಿ-ವಿಧಾನಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವುದರಿಂದ ಹಲವಾರು ಮುದ್ರೆಗಳನ್ನು ರಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಹೀಗೆ ಐದೂ ತತ್ವ ಪ್ರತಿಪಾದಕಗಳಾದ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ವಿಶಿಷ್ಟ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದು ಮುದ್ರಾ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಿದಾಗ ಆಯಾ ತತ್ವಗಳು ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಂಡು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ತತ್ವದಿಂದುಂಟಾದ ತೊಂದರೆ, ನೋವು, ವೇದನೆಯ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು.

- ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ತತ್ವಗಳ ಬೆರಳುಗಳ ತುದಿಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚೆಚ್ಚಿನ ತುದಿಯೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿದಾಗ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಆ ತತ್ವವು ಸಮತೋಲನವಾಗುತ್ತದೆ.
- ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ತತ್ವಗಳ ಬೆರಳುಗಳ ತುದಿಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚೆಚ್ಚಿನ ಮೂಲದ ಕೆಳಗೆ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿದಾಗ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಆ ತತ್ವವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ತತ್ವಗಳ ಬೆರಳುಗಳ ಮೂಲಕ್ಕೆ ತುದಿಯನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿದಾಗ ಆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಬೆರಳುಗಳ ತತ್ವಗಳು ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

‘ಮುದ್ರೆ’ಗಳ ನಿರಂತರ, ದಿನನಿತ್ಯದ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ, ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ವಿದ್ಯುದಯಸ್ಕಾಂತ ಶಕ್ತಿ ಅಥವಾ ಚೈತನ್ಯಗಳಿಗೆ ‘ಮುದ್ರೆ’ಗಳು ಬೀಗದಕೈಗಳಂತೆ. ವಿದ್ಯುತ್ ಸ್ವಿಚ್‌ಗಳಂತೆ ದೂರ ನಿಯಂತ್ರಣ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಮುದ್ರೆಗಳ ಸರಿಯಾದ ಜ್ಞಾನವು, ಅಭ್ಯಾಸವು ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಅವಶ್ಯ.

ಮನುಷ್ಯನ ಶರೀರವು ಒಂದು ವೇಳೆ ಒಂದು ಸಂಕೀರ್ಣ ಯಂತ್ರವೆಂದು ಭಾವಿಸುವುದಾದರೆ ಯಂತ್ರವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಸ್ವಿಚ್‌ಗಳಂತೆ, ಮುದ್ರೆಗಳು ನಮ್ಮ ಶರೀರವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ನಿಯಂತ್ರಣ ‘ಸ್ವಿಚ್‌’ಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಅವಶ್ಯವೆನಿಸಿದಾಗ ನಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಮೂಲ ತತ್ವಗಳಿಂದ ವಿಶಿಷ್ಟವಾದ ಶಕ್ತಿ ತರಂಗಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಬಹುದು. ಈ ರೀತಿ ಸೃಷ್ಟಿಸಿದ ತರಂಗಗಳು ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಪಂಚಭೂತಗಳನ್ನು/ತತ್ವಗಳನ್ನು ಸಮತೋಲನಗೊಳಿಸಿ ನಮ್ಮ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪ್ರಗತಿಗಳಿಗೆ ಪೂರಕವಾದೀತು.

ಮುದ್ರೆಗಳ ರಚನೆಗಳನ್ನೂ, ಉಪಯೋಗಗಳನ್ನೂ ಆಯಾಮ ಮುದ್ರೆಯ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿಯೇ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಮೇಲ್ಕಂಡ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ನಾವು ಗಮನಿಸಿ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಅನುಸರಿಸಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಆಯಾ ತತ್ವದ ಕೊರತೆ ಇದ್ದರೆ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಿಯೂ, ತತ್ವವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತೊಂದರೆ ಆಗಿದ್ದರೆ ಕಡಿಮೆ ಸಹ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ವಿದ್ಯುತ್‌ಶಾಕ್ ಕ್ಷಣವಾದರೂ, ಅದು ದೇಹವೆಲ್ಲಾ ಅಲುಗಿಸುವಂತೆ ಯಾವುದೇ ಮುದ್ರೆಯನ್ನು ಕೇವಲ ಒಂದು ಕ್ಷಣ ಮಾಡಿದರೂ, ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಏಳು ವಿಶಿಷ್ಟ ಯೋಗ ಚಕ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ದೇಹದೊಳಗೆ ಪಸರಿಸಿರುವ ನರಮಂಡಲ ಹಾಗೂ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಪನವನ್ನುಂಟುಮಾಡಿ, ನಿರೀಕ್ಷಿತ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ನೀಡುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಮುದ್ರೆಗಳು ಹೊಂದಿವೆ. ಇದು ದೇಹಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಂತ ಸಹಕಾರಿ.

### ಮುದ್ರೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ಸಾಮಾನ್ಯ ನಿಯಮಗಳು

ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಉತ್ತಮಪಡಿಸಲು ಹಾಗೂ ಸಂರಕ್ಷಿಸಲು ಮುದ್ರೆಗಳು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾಗಿವೆ. ಗಂಡಸರು, ಹೆಂಗಸರು, ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ವಯೋವೃದ್ಧರು ಹೀಗೆ ಯಾರು ಬೇಕಾದರೂ ಈ ಮುದ್ರೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು.



ಈ ಮುದ್ರೆಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಲು ಯಾವುದೇ ಕಟುನಿಯಮಗಳಾಗಲೀ, ಮಂತ್ರಗಳಾಗಲೀ, ಆಸನಗಳಾಗಲೀ, ಇಂತಹುದೇ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ತಿರುಗಿ ಮಾಡಬೇಕೆಂಬ ನಿಯಮವಿಲ್ಲ. ಇವುಗಳನ್ನು ನಾವು ಯಾವ ಸಮಯದಲ್ಲಾದರೂ, ಎಲ್ಲಿಬೇಕಾದರೂ, ಅಂದರೆ ಪ್ರವಾಸ ಮಾಡುವಾಗ, ಟಿ.ವಿ. ನೋಡುವಾಗ, ಬೆಳಗಿನ ವಾಯುವಿಹಾರದಲ್ಲಿ, ನಡೆದಾಡುವಾಗ, ಕುಳಿತಿರುವಾಗ, ಬಂಧುಮಿತ್ರರೊಡನೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲ ಸಮಯದಲ್ಲೂ ಅನುಕೂಲವರಿತು ಮಾಡಬಹುದು.

ಮುದ್ರೆಗಳನ್ನು ಎರಡೂ ಹಸ್ತಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಡುವುದು ಒಳಿತು. ಒಂದೇ ಕೈನಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ನಿರೀಕ್ಷಿತ ಪರಿಣಾಮ ಸ್ವಲ್ಪ ನಿಧಾನವಾಗಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ದೇಹದ ಎಡಭಾಗದ ಚೈತನ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಬಲಗೈನಲ್ಲೂ, ಬಲಭಾಗದ ಚೈತನ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಎಡಗೈನಲ್ಲೂ ಜ್ಞಾನ ಮುದ್ರೆಯನ್ನು ಹಾಗೂ ಇತರ ಮುದ್ರೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

## ಪಂಚತತ್ವಗಳ ಮಹತ್ವ

ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲಕ್ಕೂ ಒಂದು ಮೂಲ ಇದ್ದೇ ಇದೆ. ಆ ಮೂಲದಲ್ಲಿ ಅದರ ಕೇಂದ್ರ ಬಿಂದು ಇರುತ್ತದೆ. ಅಂತೆಯೇ ವಿಶ್ವದ ಉಗಮದ ಮೂಲದಲ್ಲೂ ಅದರ ಕೇಂದ್ರ ಭಾಗವಿದೆ. ಈ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ತೀವ್ರಾತೀವ್ರ ಕಂಪನಗಳಿಂದ ತರಂಗಗಳು ಹೊರಹೊಮ್ಮುತ್ತವೆ. ಹೀಗೆ ಚಲಿಸಿದ ತರಂಗಗಳು ಹಲವು ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಯ್ದಾಗ ಅವುಗಳಿಂದ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ತಿಸೂಕ್ಷ್ಮ ಕಣಗಳು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳೇ ಅನೇಕ ಅಣು ಸ್ವರೂಪಗಳಾಗಿ ಬದಲಾವಣೆ ಹೊಂದುತ್ತವೆ. ಇದೇ ಕ್ರಿಯೆ-ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳು ಸತತವಾಗಿ ಮುಂದುವರೆದು ವಿವಿಧ ವಸ್ತುಗಳು ನಿರ್ಮಾಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಆಧುನಿಕ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ವಿಜ್ಞಾನಿ ಐನ್‌ಸ್ಟೈನ್ ಸಂಶೋಧಿಸಿದ ( $E=MC^2$ ) ಇದೇ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮ ಮಹರ್ಷಿಗಳು ಈ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಸಹಸ್ರಾರು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆಯೇ ಜಗತ್ತಿಗೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ನಾವು ಆ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸದೇ ಮರೆತಿದ್ದೇವೆ. ಆಧುನಿಕ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಇದುವರೆಗೂ ಅಣುವೇ ಅಂತ್ಯವೆಂದು ಭಾವಿಸಿದವರು ಇಂದು ಇನ್ನೂ ಮುಂದುವರೆದು ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆಸಿ ಮೂಲವಸ್ತುವಿನ ಕೇಂದ್ರವನ್ನು ಶೋಧಿಸಿ ಹೊಸದಾದ (String Theory) ಎಂಬ ನೂತನ ಶಾಸ್ತ್ರವನ್ನೇ ಸಂಶೋಧಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇಂದಿನ ಆಧುನಿಕ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಥಿಯರಿಯನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

ವಿಶ್ವದ ಈ ಮೂಲ ವಸ್ತುಗಳು ವಿವಿಧ ಸ್ಥರಗಳಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ತಿಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸ್ವರೂಪವೆಂದು (Subtle Form) ಅಲ್ಲದೆ ಸ್ಥೂಲ ಸ್ವರೂಪವೆಂದು (Physical Form) ಎರಡು ಬಗೆಯಾಗಿ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿದೆ. ಸ್ಥೂಲರೂಪವೇ ಎರಡಾಗಿ ಘನ (Solid)ರೂಪದಲ್ಲೂ, ದ್ರವವೇ (Liquid) ಜಲರೂಪವಾಗಿಯೂ, ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸ್ವರೂಪವೇ (Gaseous) ಅನಿಲ ರೂಪವಾಗಿಯೂ ಹಾಗೂ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ತಿಸೂಕ್ಷ್ಮ ಣುಗಳು (Ether) ಆಕಾಶ ರೂಪದಲ್ಲಿಯೂ ಪ್ರಕಟವಾಗಿವೆ.

ಈ ರೀತಿ ತಮ್ಮ ಸಹಜ ಅಸ್ತಿತ್ವದಿಂದಾಗಿ ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ ಐದು ಪ್ರಮುಖ ಮೂಲ ವಸ್ತುಗಳು ಉಂಟಾಗಿವೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ತತ್ವಗಳು ಎನ್ನುವುದುಂಟು. ಅವುಗಳೇ ಪೃಥ್ವಿ, ಅಪ್, ಅಗ್ನಿ, ವಾಯು ಮತ್ತು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಣುಗಳು ಆಕಾಶವೆನಿಸಿಕೊಂಡು ಪಂಚಭೂತಗಳೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಸಂಘಟನೆಯಿಂದ ಒಗ್ಗಟ್ಟಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದರೆ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಅಸಾಧ್ಯವಾದುದು ಯಾವುದಿದೆ ?

ಅರಿಸಿನ ಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿದ ಬಿಸಿಹಾಲು ನೆಗಡಿ, ಕೆಮ್ಮು ನಿವಾರಕ



ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಪ್ರಾಚೀನತಮ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸಾಹಿತ್ಯವಾದ ತೈತ್ತಿರಿಯೋಪನಿಷತ್‌ನ ದ್ವಿತೀಯ ಪ್ರಶ್ನದ ಬ್ರಹ್ಮಾನಂದವಲ್ಲಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಪಂಚಮಹಾತತ್ವಗಳ ಉಲ್ಲೇಖ ಈ ರೀತಿ ಇದೆ:

ಓಂಬ್ರಹ್ಮವಿದಾಪೋತಿಪರಮ್

ತಸ್ಮದ್ವಾ ಏತಸ್ಯಾದಾತ್ಯನ ಆಕಾಶಸಂಭೂತಃ

ಆಕಾಶಾದ್ವಾಯುಃ ವಾಯೋರಗ್ನಿಃ ಆಗ್ನೇರಾಪಃ ಅದ್ಭ್ಯಃ ಪೃಥಿವೀ

ಈ ಪಂಚಮಹಾತತ್ವಗಳ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಂದ ಸಕಲ ಚರ, ಅಚರ ವಸ್ತುಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಈ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸೃಷ್ಟಿಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗಿವೆ.

ನಮ್ಮ ಕೈಬೆರಳುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಪಂಚ ತತ್ವಗಳು ಹೀಗಿವೆ:

1. ಅಂಗುಷ್ಠ : ಹೆಬ್ಬೆರಳು-ಅಗ್ನಿತತ್ವ, ಸೂರ್ಯತತ್ವವನ್ನು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸುತ್ತದೆ.
2. ತರ್ಜನಿ : ತೋರುಬೆರಳು-ವಾಯು-ಗಾಳಿತತ್ವವನ್ನು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸುತ್ತದೆ.
3. ಮಧ್ಯಮಾ : ಮಧ್ಯಬೆರಳು-ಆಕಾಶ ತತ್ವವನ್ನು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸುತ್ತದೆ.
4. ಅನಾಮಿಕ : ಉಂಗುರದ ಬೆರಳು-ಪೃಥ್ವಿ-ಭೂಮಿತತ್ವವನ್ನು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸುತ್ತದೆ.
5. ಕನಿಷ್ಠಿಕಾ : ಕಿರುಬೆರಳು-ಜಲತತ್ವವನ್ನು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸುತ್ತದೆ.

ಕೈಗೆ ಪ್ರಧಾನವಾದ ಅಗ್ನಿತತ್ವ ಪ್ರತಿಪಾದಕವಾದ ಹೆಬ್ಬೆರಳಿನ ತುದಿಗೆ ಮಿಕ್ಕ ನಾಲ್ಕೂ ತತ್ವ ಪ್ರತಿಪಾದಕಗಳಾದ ಬೆರಳುಗಳ ತುದಿಯನ್ನು ಒಂದೊಂದಾಗಿ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿದರೆ ಅನುಭವವಾಗುವ ಹೃದಯ ಬಡಿತ ಸ್ವಂದನವನ್ನು ನಾವು ಗಮನಿಸಬಹುದು. ಈ ತುಡಿತದಿಂದ ಪ್ರಸರಣವಾಗುವ ವಿದ್ಯುದಯಸ್ಕಾಂತ ತರಂಗಗಳು ನೇರವಾಗಿ ಮೆದುಳನ್ನು ತಲುಪುತ್ತವೆ. ಈ ತರಂಗಗಳ ವಿಶಿಷ್ಟ ಶಕ್ತಿಯೇ ಮೆದುಳಿನ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಉದ್ದೀಪನಗೊಳಿಸಿ, ಅಲ್ಲಿಂದ ಅಂಗಾಂಗಗಳಿಗೆ ತಲುಪಿಸಿ ಅವುಗಳ ಚೈತನ್ಯ ತುಂಬುತ್ತದೆ

## 92. ಜ್ಞಾನಮುದ್ರೆ :

### • ಅಭ್ಯಾಸದ ವಿಧಾನಗಳು

- \* ತೋರುಬೆರಳಿನ ತುದಿಯನ್ನು ಹೆಬ್ಬೆರಳಿನ ತುದಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಮೃದುವಾಗಿ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿ, ಬಲವಾಗಿ ಅಮುಕುವ ಅವಶ್ಯಕವಿಲ್ಲ. ಮಿಕ್ಕ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿ ಯಾವುದೇ ಬಿಗಿತವಿಲ್ಲದೇ ಸರಾಗವಾಗಿ ನೇರವಾಗಿ ಅಂಗೈ ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿ ಇಡಬೇಕು.

### ❖ ಉಪಯೋಗ

- ಮೆದುಳು ಮತ್ತು ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ಚೈತನ್ಯ ಸಿಗುತ್ತದೆ.
- ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಹುಚ್ಚು, ಉನ್ಮಾದ, ಕೋಪ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಜ್ಞಾಪಕಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ.
- ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ, ಇನ್ನೋಮ್ಮಿಯಾ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ





### 93. ಆಕಾಶಮುದ್ರಾ

- ಅಭ್ಯಾಸದ ವಿಧಾನಗಳು

- \* ಈ ಮುದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಆಕಾಶತತ್ವದ ಮಧ್ಯದ ಬೆರಳಿನ ತುದಿಯನ್ನು ಅಗ್ನಿ ತತ್ವದ ಹೆಬ್ಬೆಟ್ಟಿನ ತುದಿಗೆ ಮೃದುವಾಗಿ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿ, ಬೆರಳಿನ ತುದಿಯನ್ನು ಬಲವಾಗಿ ಒತ್ತಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ, ಮಿಕ್ಕಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಯಾವುದೇ ಬಿಗಿತವಿಲ್ಲದೆ ಸಹಜವಾಗಿ ನೇರವಾಗಿ ಇಡಬೇಕು, ಅಂಗೈ ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿರಲಿ.

- ❖ ಉಪಯೋಗ

- ದೇಹದಲ್ಲಿ ಆಕಾಶತತ್ವ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಹೃದಯದ ತೊಂದರೆಗಳ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಮೂಳೆಗಳ ರೋಗನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.



### 94. ಪೃಥ್ವೀಮುದ್ರಾ

- ಅಭ್ಯಾಸದ ವಿಧಾನಗಳು

- \* ಅನಾಮಿಕಾ ಅಂದರೆ ಉಂಗುರದ ಬೆರಳು ಮತ್ತು ಹೆಬ್ಬೆರಳುಗಳ ತುದಿಯನ್ನು ಮೃದುವಾಗಿ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಬೇಕು. ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಒತ್ತಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ ಅಂತೆಯೇ ಮಿಕ್ಕ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಯಾವುದೇ ಬಿಗಿತವಿಲ್ಲದೆ ನೇರವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಂಗೈ ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿರಲಿ.

- ❖ ಉಪಯೋಗ

- ದುರ್ಬಲನಿಗೆ ಚೈತನ್ಯ ಸಿಗುತ್ತದೆ, ದೇಹದ ತೂಕ ಜಾಸ್ತಿ ಆಗುವುದು.
- ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಕಾಂತಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ, ಮಾನಸಿಕ ತೃಪ್ತಿ ಉತ್ಸಾಹ ಸಿಗುತ್ತದೆ.



### 95. ವರುಣ ಮುದ್ರೆ

- ಅಭ್ಯಾಸದ ವಿಧಾನಗಳು:

- \* ಅಗ್ನಿತತ್ವದ ಪ್ರತೀಕವಾದ ಹೆಬ್ಬೆಟ್ಟಿನ ತುದಿಯನ್ನು ಜಲತತ್ವ ಪ್ರತೀಕವಾದ ಕಿರುಬೆರಳಿನ ತುದಿಯನ್ನು ಮೃದುವಾಗಿ ಸೇರಿಸಿ, ಮಿಕ್ಕ ಮೂರು ಬೆರಳುಗಳು ಜೋಡಿಸಿಕೊಂಡು ಬಿಗಿತವಿಲ್ಲದೆ ಸಡಿಲವಾಗಿ ನೇರವಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಅಂಗೈಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿರಲಿ.

- ❖ ಉಪಯೋಗ

- ಶರೀರದ ಒಣಗುವಿಕೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು.
- ಶರೀರಕ್ಕೆ ತಂಪನ್ನು ನೀಡಿ, ಶೈತ್ಯ ಬಲಪೂರೈಕೆ.
- ರಕ್ತ ಶುದ್ಧೀಕರಣವಾಗುತ್ತದೆ.
- ವಾಯುಸಂಬಂಧಿ ತೊಂದರೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ





## 96. ವಾಯುಮುದ್ರೆ

### • ಅಭ್ಯಾಸದ ವಿಧಾನಗಳು

- \* ವಾಯುತತ್ವ ಪ್ರತಿಪಾದಕವಾದ ತೋರುಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಅಗ್ನಿತತ್ವ ಪ್ರತೀಕವಾದ ಹೆಬ್ಬೆಟ್ಟಿನ ಮೂಲದಲ್ಲಿರುವ ಶುಕ್ರನ ಗ್ರಂಥಿ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಹೆಬ್ಬೆಟ್ಟಿನಿಂದ ತೋರುಬೆರಳನ್ನು ಅದುಮಿ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಂಗೈ ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿರಲಿ.

### ❖ ಉಪಯೋಗ:

- ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ವಾಯುವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು.
- ಮಂಡಿನೋವು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು.
- ಸಂಧಿವಾತ, ಲಕ್ಷ ಪರಾಲಿಸಿಸ್, ಕತ್ತಿನ ಬಿಗಿತ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತೆ.
- ಸರ್ವಿಕಲ್ ಸ್ಟಾಂಡಿಲೋಸಿಸ್ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.



## 97. ಲಿಂಗ ಮುದ್ರಾ :

### • ಅಭ್ಯಾಸದ ವಿಧಾನಗಳು:

- \* ನಮ್ಮ ಕೈಗಳ ನಾಲ್ಕು ಹೊಸೆದುಕೊಂಡು ಬಲಗೈನ ಅಗ್ನಿತತ್ವದ ಹೆಬ್ಬೆರಳನ್ನು ನೆಟ್ಟಗೆ ಇಟ್ಟು ಎಡಗೈನ ಹೆಬ್ಬೆರಳು ಮತ್ತು ತೋರು ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಬಲಗೈ ಹೆಬ್ಬೆಟ್ಟಿನ ಮೂಲವನ್ನು ಸುತ್ತುವರೆದು ಮೃದುವಾಗಿ ಅಮುಕಬೇಕು. ಹಾಗೆಯೇ ಕೈಬದಲಿಸಿಕೊಂಡು ಎಡ ಹೆಬ್ಬೆರಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ಬಲಗೈ ಹೆಬ್ಬೆರಳು, ತೋರುಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಎಡಗೈ ಹೆಬ್ಬೆಟ್ಟನ್ನು ಸುತ್ತುವರೆದು ಮೃದುವಾಗಿ ಅಮುಕಬೇಕು.

### ❖ ಉಪಯೋಗ

- ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಶಾಖೋತ್ಪತ್ತಿ, ತೀವ್ರ ನೆಗಡಿ, ಶೀತ, ಕೆಮ್ಮು ನಿವಾರಣೆ.
- ಅಸ್ತಮಾ, ದೇಹದ ಹೆಚ್ಚಿದ ಕೊಬ್ಬು ನಿವಾರಣೆ
- ಶರೀರದ ತೂಕ ಕಮ್ಮಿ ಆಗುವುದು



## 98. ಸೂರ್ಯಮುದ್ರಾ

### • ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ

- \* ಪೃಥ್ವೀತತ್ವ ಪ್ರತಿಪಾದಕವಾದ ಅನಾಮಿಕ/ಉಂಗುರದ ಬೆರಳನ್ನು ಅಗ್ನಿತತ್ವ ಪ್ರತೀಕವಾದ ಹೆಬ್ಬೆರಳಿನ ಮೂಲದಲ್ಲಿಟ್ಟು ಮೃದುವಾಗಿ ಅನಾಮಿಕವನ್ನು ಹೆಬ್ಬೆರಳಿನಿಂದ ಅದುಮಿ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಮಿಕ್ಕ ತೋರುಬೆರಳು ಮಧ್ಯಬೆರಳು ಮತ್ತು ಕಿರುಬೆರಳುಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ, ಅಂಗೈ ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿರಲಿ.

### ❖ ಉಪಯೋಗ

- ಥೈರಾಡ್ ಗ್ರಂಥಿಯ ಉತ್ತೇಜನವಾಗುತ್ತದೆ.





- ದೇಹದ ತೂಕ ಕಮ್ಮಿ ಆಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಅಸ್ತಮಾ (ಉಬ್ಬಸ) ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ, ಸೈನಸ್, ಶೀತ, ಟಿ.ಬಿ. (ಕ್ಷಯ) ಮತ್ತು ನ್ಯೂಮೋನಿಯಾಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

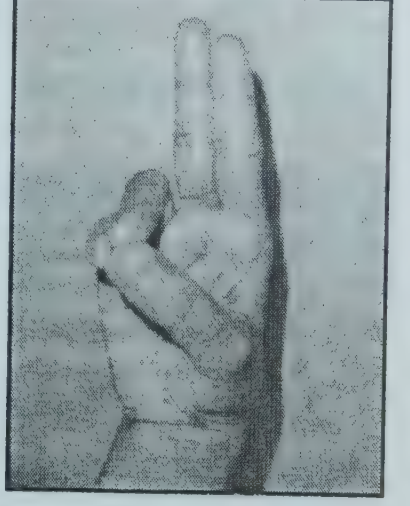
## 99. ಪ್ರಾಣಮುದ್ರಾ

### • ಅಭ್ಯಾಸದ ವಿಧಾನಗಳು

- \* ಜಲತತ್ವ ಪ್ರತೀಕವಾದ ಕಿರುಬೆರಳು ಮತ್ತು ಪೃಥ್ವಿ ತತ್ವ ಪ್ರತೀಕವಾದ ಅನಾಮಿಕಗಳೆರಡರ ತುದಿಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿ ಅಗ್ನಿ ಪ್ರತೀಕವಾದ ಹೆಬ್ಬೆರಳಿನ ತುದಿಗೆ ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವಂತೆ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಮಿಕ್ಕ ಎರಡು ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಸಡಿಲವಾಗಿ ಸರಳವಾಗಿ ನೇರವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ, ಅಂಗೈ ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿರಲಿ.

### ❖ ಉಪಯೋಗ

- ವಿದ್ಯುತ್ ಉತ್ಪಾದಿಸುವ 'ಡೈನಮೋ'ದಂತೆ ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ಚೈತನ್ಯ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಶರೀರಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿ ಸಂಚಯನವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ವೀರ್ಯವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಕಣ್ಣಿನ ದೋಷ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.



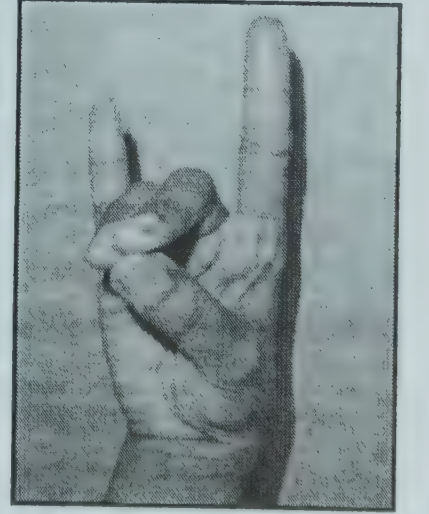
## 100. ಅಪಾನಮುದ್ರಾ

### • ಅಭ್ಯಾಸದ ವಿಧಾನಗಳು

- \* ಆಕಾಶತತ್ವ ಪ್ರತಿಪಾದಕ ಮಧ್ಯದ ಬೆರಳು ಮತ್ತು ಪೃಥ್ವಿ ತತ್ವದ ಅನಾಮಿಕಾ ಬೆರಳುಗಳ ತುದಿಗಳನ್ನು ಅಗ್ನಿತತ್ವದ ಹೆಬ್ಬೆರಳಿನ ತುದಿಗೆ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿ, ಮಿಕ್ಕ ತೋರುಬೆರಳು ಮತ್ತು ಕಿರುಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಸರಳವಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

### ❖ ಉಪಯೋಗ

- ಸಕ್ಕರೆ (ಡಯಾಬಿಟಿಸ್) ಖಾಯಿಲೆ ಹತೋಟಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ.
- ದೇಹದ ವಿಷವಸ್ತು (ಟಾಕ್ಸಿನ್) ನಿವಾರಣೆ, ಮೂತ್ರ ಪಿಂಡಗಳ ಸಮರ್ಥ ನಿರ್ವಹಣೆ.



## 101. ಅಪಾನವಾಯುಮುದ್ರಾ

### • ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ

- \* ವಾಯುತತ್ವದ ತೋರುಬೆರಳನ್ನು ಮಡಿಸಿ ಅಗ್ನಿತತ್ವದ ಹೆಬ್ಬೆರಳಿನ ಮೂಲಕ್ಕೆ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಬೇಕು. ತೋರುಬೆರಳನ್ನು ಮೃದುವಾಗಿ ಹೆಬ್ಬೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಅಮುಕಬೇಕು. ಆಕಾಶತತ್ವದ ಮಧ್ಯಬೆರಳು ಮತ್ತು ಪೃಥ್ವಿ ತತ್ವದ ಅನಾಮಿಕಾ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿ, ಅವುಗಳ ತುದಿಯನ್ನು ತೋರುಬೆರಳನ್ನು ಅಮುಕಿ ಹಿಡಿದಿರುವ ಹೆಬ್ಬೆರಳಿನ ತುದಿಗೆ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಬೇಕು, ಮಿಕ್ಕ ಕಿರುಬೆರಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿಡಿ, ಅಂಗೈ ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿರಲಿ.

❖ ಉಪಯೋಗ

- ಹೃದ್ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ವರದಾನವಾಗಿದೆ.
- ತಲೆನೋವು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ವಾಯು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.



## 102.ಶಂಖಮುದ್ರಾ

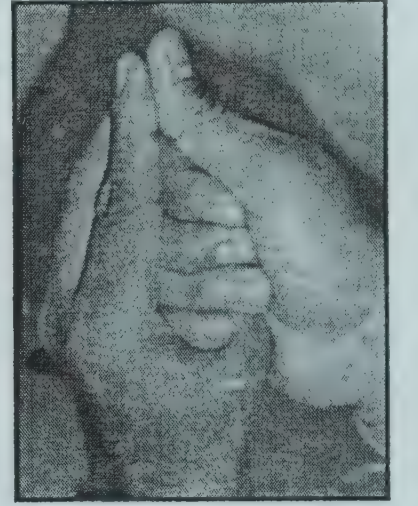
• ಅಭ್ಯಾಸದ ವಿಧಾನಗಳು

- \* ಅಗ್ನಿತತ್ವದ ಎಡ ಹೆಬ್ಬೆಟ್ಟನ್ನು ಬಲ ಅಂಗೈ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿಡಿ, ಬಲಗೈನ ನಾಲ್ಕು ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಹೆಬ್ಬೆಟ್ಟಿನ ಸುತ್ತ ಮಡಿಸಿ ಮೃದುವಾಗಿ ಅದುಮಿ ಎಡಗೈನ ನಾಲ್ಕು ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ಬಲಗೈಯ ಮಡಿಸಿದ ಬೆರಳುಗಳ ಮೇಲಿರಿಸಿ. ಎಡಗೈನ ತೋರುಬೆರಳು ಮತ್ತು ಬಲಗೈನ ಹೆಬ್ಬೆಟ್ಟಿನ ತುದಿಯನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿ ಮಿಕ್ಕ ಮೂರು ಬೆರಳುಗಳ ಬಲಗೈನ ಮುಚ್ಚಿದ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಮೃದುವಾಗಿ ಅಮುಕುತ್ತಿರಬೇಕು. ಆಗ ಕೈ ಶಂಖಾಕೃತಿಯಂತೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ.

- ಸೂಚನೆ: ಇದೇ ಮುದ್ರೆಯನ್ನು ಎಡಗೈನಿಂದ ಸಹ ಮಾಡಬಹುದು.

❖ ಉಪಯೋಗ

- ಥೈರಾಡ್ ಗ್ರಂಥಿ ದೋಷ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಧ್ವನಿದೋಷ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ಉದ್ದೀಪನವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಹೊಕ್ಕಳು, ಜಠರ, ಕರುಳು ದೋಷ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.



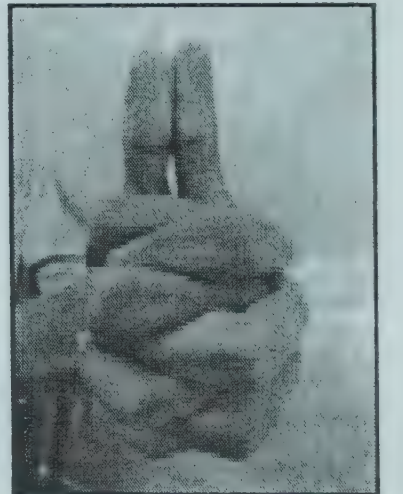
## 103.ಸಹಜ ಶಂಖಮುದ್ರಾ

• ಅಭ್ಯಾಸದ ವಿಧಾನಗಳು

- \* ಎರಡೂ ಹಸ್ತಗಳ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಹೊಸೆದುಕೊಂಡು ಎರಡೂ ಹಸ್ತಗಳನ್ನು ಅಮುಕುತ್ತಾ ಎರಡೂ ಹೆಬ್ಬೆಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಸೇರಿಸಿ ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಬೇಕು.

❖ ಉಪಯೋಗ

- ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ತೊದಲು ನುಡಿ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.





- ಅಪಾನವಾಯು ತೊಂದರೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ವೀರ್ಯ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

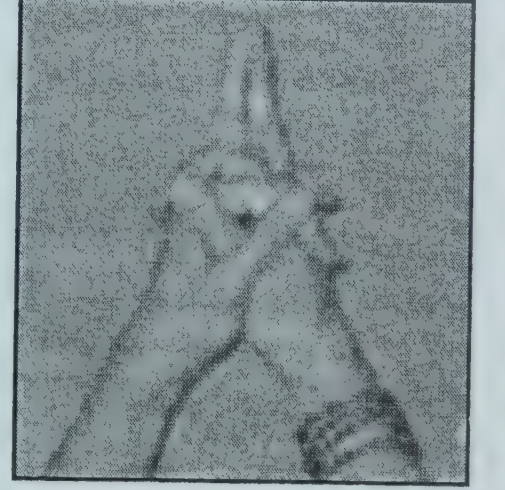
#### 104. ಮಾತಾಂಗ ಮುದ್ರಾ

##### • ಅಭ್ಯಾಸದ ವಿಧಾನಗಳು

- \* ಎರಡೂ ಹಸ್ತಗಳ ಮಧ್ಯದ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ನೀಡಿ ತುದಿಗಳನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವುದು. ಇತರ ಬೆರಳುಗಳೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಹೊಸೆದುಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಮಾತಾಂಗ ಮುದ್ರಾ.

##### ❖ ಉಪಯೋಗ

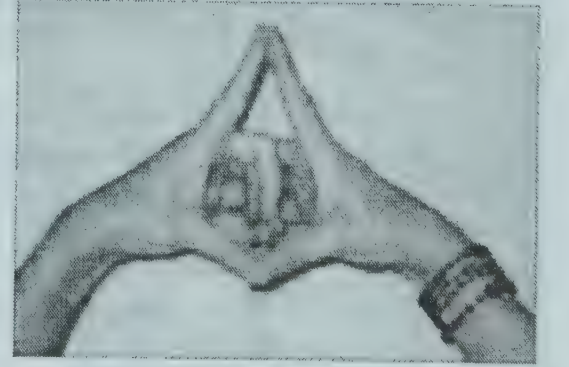
- \* ಡಿಯೋಡಿನಂ, ಮೇದೋಜೀರಕ, ಮೂತ್ರಪಿಂಡ, ಗುಲ್ಮ ದೋಷಗಳ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- \* ಹೃದಯ ಬಲಪಡಿಸುತ್ತದೆ.
- \* ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ಜಾಸ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ.



#### 105. ಯೋನಿಮುದ್ರಾ

##### ಅಭ್ಯಾಸದ ವಿಧಾನಗಳು

- \* ನಮ್ಮೆರಡು ಕೈಗಳ ಅಗ್ನಿತತ್ವದ ಹೆಬ್ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ವಾಯುತತ್ವದ ತೋರುಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಸೇರಿಸಬೇಕು. ಮಿಕ್ಕ ಬೆರಳುಗಳಾದ, ಮಧ್ಯಮಾ, ಅನಾಮಿಕಾ, ಕನಿಷ್ಠಿಕಾಗಳನ್ನು ಒಂದರೊಳಗೊಂದು ಹೊಸೆದು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹೆಬ್ಬೆರಳುಗಳು ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿ ಹಾಗೂ ತೋರುಬೆರಳುಗಳು ಕೆಳಮುಖವಾಗಿ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡಾಗ ಯೋನಿಮುದ್ರೆ ಆಗುತ್ತದೆ.



- ಸೂಚನೆ: ಈ ಮುದ್ರೆ ಕೇವಲ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆಂದೇ ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗಿದೆ. ಈ ಯೋನಿಮುದ್ರೆಯನ್ನು ತಳಹೊಟ್ಟೆಯ ಮಣೀಪೂರಕ ಚಕ್ರದ ಬಳಿ, ಯೋನಿಯ ಬಳಿ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

##### ❖ ಉಪಯೋಗ

- ಸ್ತ್ರೀಯರ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡದಿಂದಾಗುವ ಮಾಸಿಕ ಅಧಿಕಸ್ರಾವ, ನೋವು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಮಾನಸಿಕ ಸ್ರಾವಕ್ಕೆ ಮುನ್ನಾ ದಿನಗಳ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ಸೆಳೆತ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಮುಟ್ಟು ನಿಲ್ಲುವಾಗಿನ ತೊಂದರೆ ಹಾಗೂ ಗರ್ಭಾಶಯದ ತೊಂದರೆಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಮೇಲ್ಕಂಡ ಎಲ್ಲಾ ಮುದ್ರೆಗಳನ್ನು ಕನಿಷ್ಠ ಪಕ್ಷ 30 ನಿಮಿಷವಾದರೂ ಮಾಡಬೇಕು.
- ವಾತ, ಪಿತ್ತ, ಕಫಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಪ್ರದೋಷಗಳು ಶಮನವಾಗುತ್ತದೆ.

- ಪಾಚನ ತಂತ್ರವು ಸ್ವಸ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಸಮಸ್ತ ಉದರ ರೋಗಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತವೆ.
- ಹೃದಯ, ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳು ಹಾಗೂ ಮಸ್ತಿಷ್ಕಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಸಮಸ್ತ ರೋಗಗಳು ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ.
- ರೋಗ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಕ್ಷಮತೆಯು ಅತ್ಯಧಿಕವಾಗಿ ವಿಕಾಸವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಬೊಜ್ಜು, ಮಧುಮೇಹ, ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್, ಮಲಬದ್ಧತೆ, ವಾಯುರೋಗ, ಆಮ್ಲಪಿತ್ತ, ಶ್ವಾಸರೋಗ, ಅಲರ್ಜಿ, ಮೈಗ್ರೇನ್, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಮೂತ್ರಜನಕಾಂಗದ ರೋಗಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತವೆ.
- ಸ್ತ್ರೀ-ಪುರುಷರ ಎಲ್ಲ ಯೌವನ ರೋಗಗಳು ಶಮನವಾಗುತ್ತವೆ.
- ಅಲ್ಸರ್, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಗಳು ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ, ಮುಖದಲ್ಲಿ ಕಾಂತಿ, ತೇಜಸ್ಸು, ಓಜಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ
- ವಂಶಾನುಗತ ರೋಗಗಳಾದ ಮಧುಮೇಹ (ಡಯಾಬಿಟಿಸ್) ಹಾಗೂ ಹೃದಯ ರೋಗಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಬಹುದು.
- ಕೂದಲು ಉದುರುವಿಕೆ ಹಾಗೂ ಅಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬಿಳಿಯಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ.
- ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಸುಕ್ಕುಗಳಾಗುವುದು ಮತ್ತು ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿಗಳ ದೌರ್ಬಲ್ಯಗಳ ನಿವಾರಣೆ.
- ಸ್ಥೂಲ ಮತ್ತು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ದೇಹದ ಸಮಸ್ತ ರೋಗಗಳಾದ ಕಾಮ, ಕ್ರೋಧ, ಲೋಭ, ಮೋಹ ಮತ್ತು ಅಹಂಕಾರಾದಿಗಳ ದೋಷಗಳ ನಿವಾರಣೆ.
- ಆತಂಕ, ಭಯ, ಹೆದರಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಅಂಜಿಕೆ ಸ್ವಭಾವಗಳ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ಶಾರೀರಿಕವಾಗಿ ಶರೀರವು ಉಲ್ಲಾಸವಾಗಿರುತ್ತದೆ.
- ಸೋಮಾರಿತನ, ಆಲಸ್ಯ ಹಾಗೂ ಜಡತ್ವಗಳ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

### ಏಕಾಗ್ರತೆಗಾಗಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ



ಮನಸ್ಸನ್ನು ಭಗ್ಗಿಸುವುದು ಯೋಗ ಶರೀರವನ್ನು ಭಗ್ಗಿಸುವುದು ಯೋಗವಲ್ಲ.



ಧ್ಯಾನ



**DHYANA**

## ಧ್ಯಾನ

ಧ್ಯಾನವೆಂಬುದು ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಏಳನೆಯ ಹಂತವಾಗಿದೆ. ಯಮ, ನಿಯಮಾಚರಣೆಯಿಂದ ಸಾಮಾಜಿಕ ಹಾಗೂ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಆಸನದ ಮೂಲಕ ದೇಹದ ದೃಢತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಬೇಕು. ನಾವು ಹುಟ್ಟಿನಿಂದ ಕೊನೆಯ ಉಸಿರಿರುವವರೆಗೂ ದೇಹವೇ ನಮ್ಮ ಎಲ್ಲಾ ಸಾಧನೆಗೆ ಮೂಲವಾಗಿದೆ. ಇಂತಹ ದೇಹದ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಲು ಆಸನದ ಅಭ್ಯಾಸ ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾಗಿದೆ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿಂದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆಯೆಡೆಗೆ ಪಯಣಿಸಲು ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆ. ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರದಿಂದ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣದ ಆದರೆ ಅತ್ಯಂತ ಚಂಚಲವಾದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪಂಚ ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯಗಳಿಂದ ಒಳಮುಖಗೊಳಿಸಲು ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆ. ಹೀಗೆ ಈ ಐದು ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಬಹಿರಂಗ ಸಾಧನೆಗೈಯುತ್ತಾ ಅಂತರಂಗ ಸಾಧನೆಯತ್ತ ನಡೆಯಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದು ಮುಂದಿನ ಗುರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಒಳಮುಖಗೊಳಿಸಿದ ಮನಸ್ಸು ಹಾಗೂ ಪಂಚಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯವನ್ನು ಒಂದೆಡೆ ಹಿಡಿದು ಏಕಾಗ್ರಗೊಳಿಸುವುದೇ ಧಾರಣವಾಗಿದ್ದು ಅನಂತರದ ಕ್ರಿಯೆ “ಧ್ಯಾನ”ವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಆಹಾರವು ದೇಹ ಪೋಷಣೆಗೆ ಹೇಗೆ ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆಯೋ ಅಂತೆಯೇ ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ಥಿರತೆಗೆ ಹಾಗೂ ಯೋಗ ಸಾಧನೆಗೆ ಆಹಾರ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಮುಖವಾದದ್ದಾಗಿದೆ. ಆಹಾರವು ದೇಹವನ್ನು ಸ್ಥೂಲವಾಗಿ ಸಂರಕ್ಷಿಸಿದರೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪೋಷಿಸುತ್ತದೆ. ಆಹಾರವು ಸಾತ್ವಿಕವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನ ಕ್ರಿಯೆಯು ಅತ್ಯಂತ ಸುಲಭ ಹಾಗೂ ಸಾಧನೆಗೈಯಲು ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆ. ಧ್ಯಾನಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಬಯಸುವ ಸಾಧಕನಿಗೆ ಸಾತ್ವಿಕ ಆಹಾರ ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

**ಧ್ಯಾನವು ಮೂರು ವಿಧ :**

1. ಸ್ಥೂಲಧ್ಯಾನ
2. ಜ್ಯೋತಿಧ್ಯಾನ
3. ಸೂಕ್ಷ್ಮಧ್ಯಾನ

ಸ್ಥೂಲಧ್ಯಾನಕ್ಕಿಂತಲೂ ಜ್ಯೋತಿಧ್ಯಾನವು ನೂರುಪಟ್ಟು ಉತ್ತಮವಾದದ್ದು. ಜ್ಯೋತಿಧ್ಯಾನಕ್ಕಿಂತಲೂ ಸೂಕ್ಷ್ಮಧ್ಯಾನವು ಸಾವಿರಪಟ್ಟು ಉತ್ತಮವಾದದ್ದು.



**ಧ್ಯಾನದ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಮೂಲಭೂತ ಅಂಶಗಳು**

### 1. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಹಸಿವು

ದೇಹಕ್ಕೆ ಹೇಗೆ ಆಹಾರ ಅಗತ್ಯವೋ ಅಂತೆಯೇ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಧ್ಯಾನ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಈ ಮಾನಸಿಕ ಆಹಾರವನ್ನು ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ಪೂರೈಸುತ್ತಾ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಬೆಳೆವಣಿಗೆಯ ಅತ್ಯಾಸೆ - ಹಸಿವು ಅತಿ ಅವಶ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

### 2. ಶಿಸ್ತು

ಸಮಯ ಪರಿಪಾಲನೆ, ಕಾರ್ಯ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಇವುಗಳಿಗೆ ಶಿಸ್ತು ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಷ್ಟೇ ಧ್ಯಾನದ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ನಿತ್ಯ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಶಿಸ್ತು, ಮಾನಸಿಕ ಸಿದ್ಧತೆ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಧ್ಯಾನಿಸಬೇಕು ಎಂಬ ತೀವ್ರವಾದ ತುಡಿತ ಇರಬೇಕು. ಆಸನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಾಭ್ಯಾಸ ನಿತ್ಯ ಕನಿಷ್ಠವಾದರೂ ಅಭ್ಯಾಸಿಸುವ ನಿಯಮ ಧ್ಯಾನ ಕ್ರಿಯೆ ನಿತ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ.



### 3. ಸರಳತೆ

ಸಭ್ಯತೆ ಹಾಗೂ ತಾಳ್ಮೆ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಮುಖವಾದ ಅಂಶಗಳಾಗಿವೆ. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಅನುಭವ ಪಡೆಯಲು ಸರಳತೆ - ಸಭ್ಯತೆ ವಿನಯ ಸಂಪನ್ನತೆಯನ್ನು ತಂದುಕೊಟ್ಟರೆ, ತಾಳ್ಮೆಯು ಧ್ಯಾನದ ನಿತ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಾ ಉತ್ತರೋತ್ತರವಾಗಿ ಧ್ಯಾನದ ಮುಂದಿನ ಹಂತಕ್ಕೆ ಹೋಗಲು ಸಹಾಯಕಾರಿ.

### 4. ಬಾಹ್ಯಾಭ್ಯಂತರ ಸಾಮರಸ್ಯ

ನಮ್ಮ ಒಳಪ್ರಪಂಚ ಹಾಗೂ ಹೊರಪ್ರಪಂಚಗಳೆರನ್ನೂ ತೂಗಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡಾಗ ಹೊರ ಪರಿಸರ ನಮ್ಮ ಆಂತರಿಕ ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸಿ ಧ್ಯಾನಾಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಅನುವುಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಪರಿಸರದ ಎಲ್ಲ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಆಂತರಿಕ ಬೆಳೆವಣಿಗೆಗೆ ಸಹಾಯಕವಾಗುವಂತೆ ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸುವ ಮನೋಧರ್ಮ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

### 5. ಭಗವತ್ ಭಕ್ತಿ

ನಮ್ಮ ಒಳಗಿರುವ ಆತ್ಮ - ಮನಸ್ಸು ಇವುಗಳ ಇರುವಿಕೆಯಂತೆ ಇಡೀ ಜಗತ್ತಿನ ನಿಯಮಕನಾಗಿರುವ ವಿಶ್ವಾತ್ಮಕ ಶಕ್ತಿಯೇ ಭಗವಂತ. ಇವನ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ನಮ್ಮ ಇಚ್ಛಾನುಸಾರ ರೂಪವನ್ನು ಇಷ್ಟ ದೇವತಾ ರೂಪವನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ನಮ್ಮನ್ನು ಆ ಪರವಸ್ತುವಿಗೆ ಸಮರ್ಪಿಸುವ ವಿಧಾನವೇ ಭಗವತ್ ಭಕ್ತಿ.

ಭಗವಂತನು ನಮ್ಮ ಆಂತರ್ಯದಲ್ಲಿ ಅಂತರ್ ಗುರುವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಎಲ್ಲ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೆ ಸಾಕ್ಷಿಭೂತನಾಗಿ, ನಮ್ಮ ಸಾಧನೆಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಅಂತೆಯೇ ಬಾಹ್ಯದಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವಾತ್ಮಕ ಶಕ್ತಿಯಾಗಿ ಜಗತ್ತಿನ ಎಲ್ಲ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೆ ಸಾಕ್ಷಿಭೂತನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಇಂತಹ ವಿಶ್ವಾತ್ಮಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನೇ ಭಗವಂತನೆಂದು ಹೆಸರಿಸಬಹುದು. ಇಂತಹ ಶಕ್ತಿಗೆ ನಮ್ಮ ಭಕ್ತಿ, ಶ್ರದ್ಧೆ, ಶರಣಾಗತಿಯೊಂದಿಗೆ ಧ್ಯಾನವು ಅತ್ಯಂತ ಸುಲಭ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

### ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ

1. ಆಸನ : ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ವೀರಾಸನ, ವಜ್ರಾಸನ, ಪದ್ಮಾಸನ ಅಥವಾ ಸುಖಾಸನದಲ್ಲಿ ದೇಹವನ್ನು ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸಿ. ಬೆನ್ನು, ಕತ್ತು, ತಲೆಯನ್ನು ನೇರಗೊಳಿಸಿ ಸ್ಥಿರವಾದ ಬೆನ್ನು, ಕತ್ತು, ತಲೆಯು ಜಾಗೃತ - ಏಕಾಗ್ರ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಸಹಾಯಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಸ್ಥಿರವಾದ ಆಸನದಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಏಕಾಗ್ರಗೊಳ್ಳಲು ಅನುವಾಗುತ್ತದೆ.

### 2. ಉಸಿರಾಟ :

ಯೌಶಿಕ ಉಸಿರಾಟದೊಂದಿಗೆ ಮನಸ್ಸು ಒಳಗೆ - ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿ. ಉಸಿರಾಟದೊಂದಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಜೋಡಿಸಿ ಇತರ ಯೋಚನೆಯಿಂದ ವಿಮುಖಗೊಳಿಸಲು ಸಹಾಯಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

3. ಮನಸ್ಸು : ಉಸಿರಾಟದೊಂದಿಗೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸುತ್ತಾ ಚಂಚಲತ್ವವನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುತ್ತಾ ಬರಬೇಕು. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಉಸಿರಾಟದೊಂದಿಗೆ ಜೋಡಿಸಿ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಹಿಡಿತಗೊಳಿಸುವ ಕಲೆಗೆ ಅಥವಾ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಉಪಕ್ರಮಿಸಬೇಕು.

### 4. ಪಂಚ ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯ

ಕಣ್ಣು, ಕಿವಿ, ಮೂಗು, ನಾಲಿಗೆ ಹಾಗೂ ಚರ್ಮದ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತಾ ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರವೆಂಬ ಕ್ರಿಯೆಯ ಮೂಲಕ ಮನಸ್ಸನ್ನು ದೇಹದ ಆಂತರ್ಯದೆಡೆಗೆ ತರುವ ಪ್ರಯತ್ನ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಅನುಸರಿಸಬೇಕು.



## 5. ಆಲೋಚನಾ ಕ್ರಮ

ಮೌನದ ಆಚರಣೆಯ ಮೂಲಕ ಮನಸ್ಸಿನ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಹಿಡಿತಕ್ಕೆ ತರುತ್ತಾ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ಬರುವ ಆಲೋಚನೆಗಳಾದ ಮನಸ್ಸು ಸದ್ವಿಚಾರ, ಭಗವತ್‌ಚಿಂತನೆ, ಆತ್ಮಾವಲೋಕನದೊಡನೆ ತರುತ್ತಾ ಆಲೋಚನಾ ಲಹರಿಯನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸಬೇಕು. ಮಧ್ಯೆ ಮಧ್ಯೆ ಎಲ್ಲಿಯೋ ಆಲೋಚನೆಯ ಮೂಲಕ ಅಲೆಯುವ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪುನಃ ಸದ್ವಿಚಾರದೊಂದಿಗೆ ಜೋಡಿಸುತ್ತಾ ಕ್ರಮೇಣ ಆಲೋಚನಾ ರಹಿತ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಲುಪಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು.

## ಧ್ಯಾನದ ಉಪಕ್ರಮ

### 1. ಸ್ಥೂಲಧ್ಯಾನ

ಇಷ್ಟದೇವತಾ ಅಥವಾ ಕುಲದೇವತಾ ಜಪದ ಕ್ರಿಯೆಯೊಂದಿಗೆ ನಮ್ಮ ಸ್ಥೂಲ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಆರಂಭಿಸಬೇಕು. ಜಪದೊಂದಿಗೆ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಒಳ ಪ್ರಪಂಚ ಹಾಗೂ ಬಾಹ್ಯವಾದ ವಿಶ್ವಾತ್ಮಕ ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸುತ್ತಾ ಪ್ರಕೃತಿಯ ರಮ್ಯತೆ ಪಂಚಭೂತಯುಕ್ತವಾದ ಪ್ರಪಂಚ - ಭೂಮಿ, ಗುಡ್ಡ-ಬೆಟ್ಟಗಳು, ಗಿಡ-ಮರಗಳು, ಹರಿಯುವ ನದಿ, ಸೂರ್ಯ ಉದಯ, ಅವನಲ್ಲಿರುವ ಬೆಳಕು, ಶಾಖ, ಬೀಸುವ ಗಾಳಿ, ಆಕಾರ - ದಿಗಂತ, ದಿಗಂತದಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿಯ ಗುರುತಿಸುವಿಕೆ. ಪ್ರತಿ ವಸ್ತುವಿನಲ್ಲಿ ಭಗವತ್ ಸ್ವರೂಪ ಕಲ್ಪನೆಯೊಂದಿಗೆ ಸ್ಥೂಲಧ್ಯಾನವನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸುವ, ಮೂಲಕ ಭಗವಂತನ ಅರ್ಚನೆ, ಆರಾಧನೆಯನ್ನು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಾ ತಾದಾತ್ಮ್ಯವನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು.

### 3. ಜ್ಯೋತಿಧ್ಯಾನ

ಭಗವಂತನನ್ನು ಜ್ಯೋತಿ ಸ್ವರೂಪದಲ್ಲಿ ಕಲ್ಪಿಸುತ್ತಾ ನಮ್ಮ ದೇಹದೊಳಗೆ ಭ್ರೂ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಜ್ಯೋತಿಯಾಕಾರದಲ್ಲಿ ಆತ ನೆಲೆಸಿರುತ್ತಾನೆ. “ನಾನು ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ಜ್ಯೋತಿರ್ವಲಯ, ಪರಮ ಪುರುಷನು, ಅನಂತ, ಅಖಂಡ ಜ್ಯೋತಿರ್ವಲಯ. ಆ ಅಖಂಡ ಜ್ಯೋತಿಯು ಎಲ್ಲೆಡೆಯು ಬೆಳಗುತ್ತಿರುವುದು” ಎಂದು ಭಾವಿಸಿ ಧ್ಯಾನಿಸಲು ಪ್ರವೃತ್ತರಾಗಬೇಕು.

ನಮ್ಮ ಆತ್ಮವು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಶರೀರವನ್ನು ಹಾಗೂ ಭೌತಿಕ ಶರೀರವನ್ನು ಧರಿಸಿದೆ, ಪರಮಾತ್ಮನು ಇಷ್ಟದೇವತೆಯ ರೂಪದಲ್ಲಿರುವನು ಎಂದು ತಿಳಿದು ಅನಂತ ದಿವ್ಯ ಜ್ಯೋತಿಯಲ್ಲಿ ಇಷ್ಟದೇವತೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿ. (ಇಷ್ಟ ದೇವತೆ ಅನಂತ ಜ್ಯೋತಿ, ಅನಂತ ಪ್ರೀತಿ, ಆನಂದಗಳ ಮೂರ್ತರೂಪವೆಂದು ಭಾವಿಸಿ) ಅನಂತರ ಇಷ್ಟದೇವತೆಯ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಜಪಿಸುತ್ತಾ ಅವನ ಅನಂತ ಪ್ರೀತಿ, ಪ್ರಾವಿತ್ಯ, ಅನಂತ ಕರುಣೆ ಇವುಗಳನ್ನು ಧ್ಯಾನಿಸುವುದು.

ನಾವು ಜಪಿಸುತ್ತಾ ಹೋದಂತೆ ಹಂತ ಹಂತವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಒಳಗಿರುವ ಅಂತರ್‌ಗುರುವೇ ನಮಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕನಾಗಿ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಅದ್ಭುತ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ತರುವನು. ನಮ್ಮ ಒಳ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಸಾಮರಸ್ಯನಾಗಿ ಹೊರ ಪ್ರಪಂಚದೊಂದಿಗೆ ಸಾಮರಸ್ಯವು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ವಿಶ್ವ ಸಾಮರಸ್ಯದೊಂದಿಗೆ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಬೆಳೆವಣಿಗೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ. ನಮ್ಮ ದೇಹ ವಿಶ್ವಾತ್ಮಕ ಶಕ್ತಿಯ ಒಂದು ಭಾಗ. ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ವಿಶ್ವ ಮನಸ್ಸಿನ ಒಂದು ಅಂಗ. ನಮ್ಮ ಆತ್ಮವು ವಿಶ್ವಾತ್ಮಕನ ಒಂದು ಅಂಶ. ಇವರೆಡರ ಸಮನ್ವಯ, ಸಾಮರಸ್ಯವನ್ನು ಸಾಧಿಸುತ್ತಾ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಮುನ್ನಡೆಯಬೇಕು. ಮನಸ್ಸು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಧ್ಯಾನದಿಂದ ವಿಮುಖಗೊಳ್ಳುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಪುನಃ ಪುನಃ ಜಪದೊಂದಿಗೆ ಧ್ಯಾನದಡೆಗೆ ಒಯ್ಯಬೇಕು.

### 4. ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಧ್ಯಾನ

ನಮ್ಮ ದೇಹದೊಳಗೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಷಡ್‌ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ನೆಲೆ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಆತ್ಮನ ಇರುವಿಕೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಆರಂಭಿಸಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಆತ್ಮಶಕ್ತಿಯು ಭ್ರೂ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಗುರುತಿಸಿ ಅದರ ಅಖಂಡತೆ ಹಾಗೂ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಆತ್ಮತತ್ವವನ್ನು ಶಕ್ತಿಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಗುರುತಿಸುತ್ತಾ ಬಾಹ್ಯದಲ್ಲಿರುವ ಅನಂತ ಶಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ಗುರುತಿಸುವ,



ಸಮನ್ವಯಗೊಳ್ಳುತ್ತಾ ದೇಹಭಾವ ಹಾಗೂ ವಿಶ್ವಭಾವವನ್ನು ಏಕೀಕರಿಸುತ್ತಾ ಸಾಗಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಹಂತ ಹಂತವಾಗಿ ಅಭ್ಯಸಿಸುತ್ತಾ ಧ್ಯಾನದ ಪ್ರಗತಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಬೇಕು. ಧ್ಯಾನವನ್ನು ನಮ್ಮ ಜೀವನದ ಒಂದು ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಭಾಗವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಿ ಸತತವಾದ ಅಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುವುದು. ನಮ್ಮ ಶಕ್ತಿಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಅರಿವು ಮಾಡುವುದು, ಪರಿಸರದೊಂದಿಗೆ, ಪ್ರತಿ ಜೀವಿಯೊಂದಿಗೆ ಸಾಮರಸ್ಯ ಸಾಧಿಸುತ್ತಾ ನಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಇತರರನ್ನು ಸಾಧನೆಯ ಪಥದಲ್ಲಿ ಕರೆದೊಯ್ಯುವಂತೆ ಪ್ರೇರಣೆ ನೀಡಲು ಸಹಾಯಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಾಧನೆಯೊಂದಿಗೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಅನನ್ಯವಾದ ಪ್ರಗತಿಯನ್ನು, ಜನ್ಮ ಜನ್ಮಾಂತರ ಕರ್ಮ, ಕರ್ಮ ಬಂಧನದಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಲು ಸಹಾಯಕ, ಅಂತೆಯೇ ನಮ್ಮ ಮುಂದಿನ ಜನ್ಮದ ಸದ್ಗತಿಗೆ ಧ್ಯಾನವು ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಭಾವಶಾಲಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಚಕ್ರಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತ ಧ್ಯಾನಮಾಡುವ ಸ್ಥಿತಿ



‘ಯಾರಿಗೆ ವಿಜ್ಞಾನವು ಸಾರಥಿಯಾಗಿದೆಯೋ, ಮನಸ್ಸು ಕಡಿವಾಣವಾಗಿದೆಯೋ, ಅವನು ತನ್ನ ಗುರಿಯನ್ನು ಸೇರಿಯೇ ಸೇರುತ್ತಾನೆ.’

ಸೂರ್ಯೋದಯದ ಮೊದಲು ಅಥವಾ ಸೂರ್ಯಾಸ್ತದ ನಂತರ ನಡಿಗೆಯು ರಕ್ತದೋಷವನ್ನು ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿಡುವುದು



## ಷಟ್ಕ್ರಿಯೆಗಳು

‘ಷಟ್’ ಎಂದರೆ ಆರು, ‘ಕ್ರಿಯೆ’ ಎಂದರೆ ವೇಗದ ಮಿತಿಯ ವಿವಿಧ ಅಂಗದ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸುವ ವಿಧಾನ. ಶರೀರದ ಶುದ್ಧ ಹಾಗೂ ರಾಜಯೋಗದ ಪ್ರವೇಶಾರ್ಥ ಋಷಿಗಳು ಷಟ್ಕರ್ಮದ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ತಮ್ಮ ಶಿಷ್ಯರಿಗೆ ಉಪದೇಶಿಸಿದರು. ಈ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಮಾನವ ಶರೀರದ ಕಾಯಾಕಲ್ಪಮಾಡಿ ಅದನ್ನು ರೋಗಮುಕ್ತ, ದೀರ್ಘಾಯು, ಸ್ವಸ್ಥ, ಪುಷ್ಪ ಹಾಗೂ ಕಾಂತಿಮಯವನ್ನಾಗಿಸುತ್ತದೆ.

ಷಟ್ಕರ್ಮ ನಿರ್ಗತ ಸೌಲ್ಯಃ ಕಫದೋಷಮಲಾಧಿಕಃ |  
ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಂ ತತಃ ಕುರ್ವಾದನಾಯಾಸೇನ ಸಿದ್ಧತಿ ||

ಷಟ್ಕರ್ಮಗಳ ಈ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಸ್ಥೂಲ ಶರೀರವನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸುತ್ತ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಶರೀರವನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಣ ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಸಹಾಯಕವಾಗಿವೆ. ಈ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಇಪ್ಪತ್ತು ಪ್ರಕಾರದ ಕಫರೋಗಗಳು, ಎಲ್ಲ ವಾತರೋಗಗಳು, ಪित್ತರೋಗಗಳು, ಉದರರೋಗಗಳು, ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳ ವಿಕಾರ, ಹೃದಯ ಹಾಗೂ ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳ ವಿಕೃತಿಗಳು ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ. ಆದುದರಿಂದ ಸರ್ವಜನ ಹಿತಾಯ ಈ ಋಷಿಪುತ್ರೋಕ್ತ ಷಟ್ಕರ್ಮಗಳ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ವರ್ಣನೆ ಮಾಡಲಾಗುವುದು. ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುವ ಸ್ಥೂಲ ಮಲ ನಿರ್ಹರಣವನ್ನು ಯಥಾಕಾಲಕ್ಕೆ ಯಥೋಚಿತವಾಗಿ ಮಾಡುವುದು ಎಷ್ಟು ಮುಖ್ಯವೋ ಅದರಂತೆಯೇ ಪಂಚ ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯ ಹಾಗೂ ಸಪ್ತಧಾತುವಿನಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾದ ಮಲಗಳ ನಿರ್ಹರಣ ಅಷ್ಟೇ ಮುಖ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಮಲವನ್ನು ದೇಹದಿಂದ ಹೊರ ಹಾಕಲು ಇರುವ ವಿಧಾನವೇ ಷಟ್ಕರ್ಮ.

1. ಕಪಾಲಭಾತಿ - ನರಮಂಡಲಕ್ಕೆ ಪ್ರಚೋದನೆ ನೀಡುತ್ತದೆ.
2. ತ್ರಾಟಕ - ನೇತ್ರಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಶುದ್ಧೀಕರಣ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
3. ನೇತಿ - ಮೂಗಿನ ದ್ವಾರವನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಿ, ಸಹನ ಶಕ್ತಿ ಪಡೆಯುವ ಶಕ್ತಿ.
4. ಧೌತಿ - ತುಟಿಯಿಂದ ಹಿಡಿದು ಜಠರದವರೆಗೆ ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸುವ ವಿಧಾನ.
5. ನೌಲಿ - ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮಾಂಸದ ಭಾಗದಿಂದ ಮಾಡುವ ಕ್ರಿಯೆ.
6. ಬಸ್ತಿ - ತುಟಿಯಿಂದ ಹಿಡಿದು ಮಲದ್ವಾರದ ವರೆಗೆ ಶುದ್ಧೀಕರಣ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ.

ಇವು 6 ಇಂದ್ರಿಯ ಜನ್ಯ ಹಾಗೂ ಧಾತುಜನ್ಯ ಮಲ ನಿರ್ಹರಣಕ್ಕೆ ಸಹಾಯಕವಾದ ವಿಧಾನವಾಗಿವೆ. ಇಂತಹ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಮಲನಿರ್ಹರಣ ಮಾಡಿದ್ದೇ ಆದಲ್ಲಿ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು - ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಮೂಲಕ ನಾಡಿಶುದ್ಧೀಕರಿಸಿ ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ ಹಾಗೂ ಅನಂತರದ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಹಾಯಕ ಹಾಗೂ ಸಾಧಕವಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಆರು ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಯೋಗಮಾರ್ಗಾನುಗಾಮಿಗಳಿಗಾಗಿ ಉಪದೇಶಿಸಲಾಗಿದೆ. ಯೋಗಾಕಾಂಕ್ಷಿಗಳು ಇವುಗಳ ಸತತ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಇವುಗಳ ವಿವೇಚನೆಯನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ.

1. ಕಪಾಲಭಾತಿ : ಕಪಾಲಭಾತಿ ವಿಚಾರವನ್ನು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ.
2. ತ್ರಾಟಕ:

ಯೋಗದ ಮೂಲ ಉದ್ದೇಶವಾದ ಆತ್ಮ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ ತನ್ಮೂಲಕ ಪರಮಾತ್ಮ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರಕ್ಕೆ ದೇಹ ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸು ಸಹಭಾವ, ಸಹಯೋಗ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ದೇಹಾರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಆಸನ ಹೇಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಅವಶ್ಯಕವೋ ಅದೇ ರೀತಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಯಮ-ನಿಯಮ ಅತಿ ಅವಶ್ಯಕ. ಇವೆರಡರ ಆರೋಗ್ಯದೊಂದಿಗೆ ನಮ್ಮ ಗುರಿಯತ್ತ



ಗಮನ ಹರಿಸಲು ಹಾಗೂ ಸಾಧಿಸಲು ಶರೀರದ ಸುಸ್ಥಿತಿಯೊಂದಿಗೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಏಕಾಗ್ರತೆ - ಸಮತ್ವ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ದೇಹ ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸಿನ ಸಮಸ್ಥಿತಿಗಾಗಿ ಉಸಿರಾಟದ ಹಿಡಿತ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಮೂಲಕ ಹೊಂದಬೇಕು. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಾಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ದೇಹ ಶುದ್ಧಿ, ಮನಃಶುದ್ಧಿಯನ್ನು ಗುರುವಿನ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಸಾಧಿಸಬೇಕು.

**ತ್ರಾಟಕ :** “ಸರ್ವೇಂದ್ರಿಯಾಣಾಂ ನಯನಂ ಪ್ರಧಾನಂ”

ಎಲ್ಲಾ ಇಂದ್ರಿಯಗಳಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯವಾದುದ್ದು ಕಣ್ಣು. ಕಣ್ಣುಗಳಿಂದ ಗ್ರಹಿತನಾದ ದೃಶ್ಯವು ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಭಾವಿಯಾಗಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಆಳಕ್ಕೆ ಇಳಿದು ಅದರ ನೆನಪುಗಳ ಮೂಲಕ ಮನಸ್ಸು, ಭಾವನೆಗಳು, ದೇಹದಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಸಾಧನೆಯ ಹಾದಿಯಿಂದ ಅಭ್ಯಾಸಿಯು ವಿಮುಖನಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸಲು ಉಸಿರಾಟದೊಂದಿಗೆ ಕಣ್ಣಿನ ದೃಶ್ಯ ನಿಗ್ರಹ ಹಾಗೂ ದೃಶ್ಯ ಸ್ಥಿರತೆಗಾಗಿ ಸಾಧಿಸುವ, ಕ್ರಮಿಸುವ ವಿಧಾನವೇ ತ್ರಾಟಕ. ನಿರಂತರವಾಗಿ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಒಂದು ಸ್ಥಿರವಾದ ಕೇಂದ್ರದ ಮೇಲೆ ನಿಲ್ಲಿಸುವುದೇ ತ್ರಾಟಕ.

**ತ್ರಾಟಕವು 2 ವಿಧ.**

1. ಬಾಹ್ಯ ತ್ರಾಟಕ
2. ಅಂತಃ ತ್ರಾಟಕ

**1. ಬಾಹ್ಯ ತ್ರಾಟಕ**

ಬಾಹ್ಯ ತ್ರಾಟಕದಲ್ಲಿ ದೃಷ್ಟಿಸುವ ವಸ್ತು ಬಾಹ್ಯ ವಸ್ತುವಾಗಿದ್ದು, ಆ ಬಾಹ್ಯ ವಸ್ತುವಿನ ಅನುಸಾರ ಇದು ಪುನಃ 2 ವಿಧವಾಗಿದೆ.

- ಅ) ಜ್ಯೋತಿ ತ್ರಾಟಕ
- ಆ) ಮಧ್ಯ ತ್ರಾಟಕ
- ಇ) ಮೂಲ ಬಾಹ್ಯ ತ್ರಾಟಕ

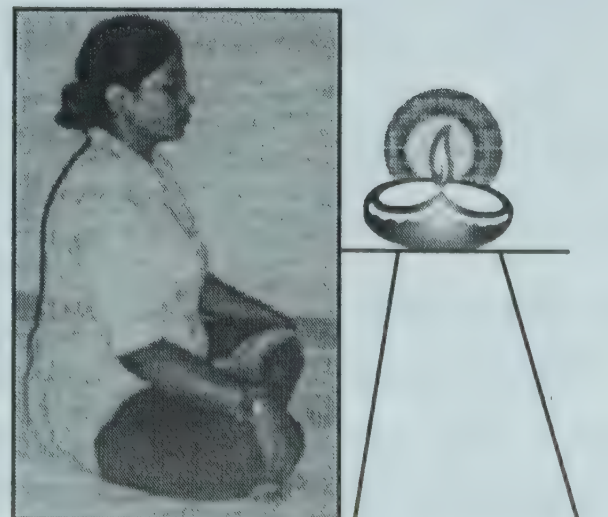
**ಅ) ಜ್ಯೋತಿ ತ್ರಾಟಕ**

ನಿರೀಕ್ಷೆನ್ನಿಶ್ಚಲದೃಶಾ ಸೂಕ್ಷ್ಮಲಕ್ಷ್ಯಮ್ ಸಮಾಹಿತಃ |  
ಅಶ್ರು ಸಂಪಾತಪರ್ಯಂತಮಾಚಾರ್ಯೈ ಸ್ತ್ರಾಟಕಂ ಸ್ತೃತಮ್ ||

—ಹಠಯೋಗ ಪ್ರದೀಪಿಕಾ

**ಅರ್ಥ:** ಶಾಂತ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದಲೂ ಏಕಾಗ್ರತೆಯಿಂದಲೂ ಒಂದೇ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನಿರಿಸಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಸ್ತುವನ್ನು ಕಣ್ಣಿನಿಂದ ನೀರು ಸುರಿಯುವ ವರೆಗೆ ನೋಡುತ್ತಾ ಇರುವುದನ್ನು ಯೋಗಾಚಾರ್ಯರು ತ್ರಾಟಕವೆಂದು ಹೆಸರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

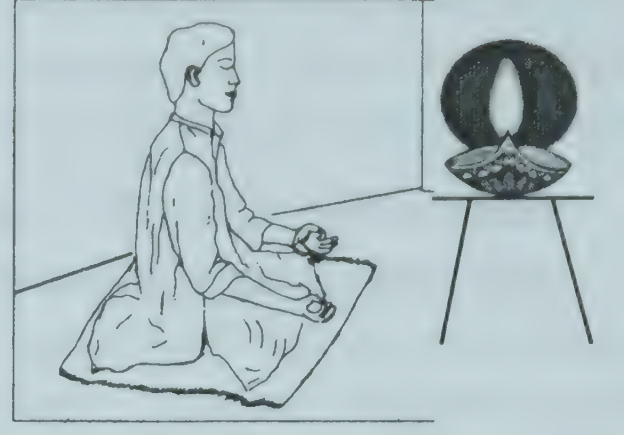
ಸಾಧಕನು ಸಮತಟ್ಟಾದ ನೆಲದಲ್ಲಿ ಮೂರು ಅಂಗುಲ ವೃತ್ತಾಕಾರದ ಕಂಬಳಿಯನ್ನು ಹಾಸಿ ಸುಖಾಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಬೆನ್ನು, ಕತ್ತು, ತಲೆ ನೇರವಾಗಿರಬೇಕು. ಹೆಚ್ಚು ಮತ್ತು ಕಡಿಮೆ ಗಾಳಿ ಬೀಸುವ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಮಧ್ಯಮ ವಾಯು ಸಂಚಾರವಾಗುತ್ತಿರಬೇಕು. ಪೂರ್ಣ





ಕತ್ತಲೆ ಇಲ್ಲವೇ ಮಂದ ಬೆಳಕು ಇರುವ ಸ್ಥಳ ಹಾಗೂ ಸೂಕ್ತ ಸಮಯವಾಗಿರಬೇಕು.

ತ್ರಾಟಕಕ್ಕೆ ಕುಳಿತ ಸ್ಥಳದಿಂದ ಮೂರು ಅಡಿಯಿಂದ ಆರು ಅಡಿ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಎಣ್ಣೆ ದೀಪ - ಹಣತೆ ಅಥವಾ ದೀಪದ ಕಂಬದಲ್ಲಿ ಚಲನವಿಲ್ಲದ ದೀಪದ ಜ್ಯೋತಿ ನಿರಂತರವಾಗಿರುವಂತೆ ಹಾಗೂ ಆ ದೀಪವು ಕಣ್ಣಿನ ನೇರಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಇರುವಂತೆ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.



### ಈ ಜ್ಯೋತಿರ್ ತ್ರಾಟಕದಲ್ಲಿ ಮೂರು ಹಂತಗಳಿವೆ

1. ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ದೀಪದ ಮೇಲೆ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ದೀಪದ ಕುಡಿಯನ್ನು ಮತ್ತು ಅದರ ಹೊರ ಆವರಣದ ವಿವರಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದು.
2. ದೀಪದ ಕುಡಿಯ ಒಳ ಆವರಣ, ಜ್ವಾಲೆಯ ವಿವಿಧ ಛಾಯೆಗಳು, ಬತ್ತಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದು.
3. ಇದರಲ್ಲಿ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ವಿಸ್ತಾರಗೊಳಿಸುವುದು ದೀಪದ ಹೊರ ಆವರಣ. ದೀಪದ ಸುತ್ತಲೂ ಆವರಿಸಿರುವ ಪ್ರತಿ ಬೆಳಕಿನ ವಿವಿಧ ವರ್ಣದ ಕಿರಣಗಳು ಇವುಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದು.
4. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಹಂತದ ಅಭ್ಯಾಸವಾದ ಮೇಲೂ ಪಾಮಿಂಗ್(ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ವಿಶ್ರಾಂತಿಗೊಳಿಸುವ ಕ್ರಿಯೆ. ಎರಡೂ ಅಂಗೈಗಳನ್ನು ಉಜ್ಜಿ ಅನಂತರ ಅವುಗಳನ್ನು ಬಟ್ಟಲಿನಂತೆ ಮಾಡಿದ ಕಣ್ಣುಗಳ ಮೇಲೆ ಇರಿಸಿ, ಬಿಸಿ ಶಾಯಿವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದು) ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು.

ಜ್ಯೋತಿ ತ್ರಾಟಕಕ್ಕೆ ಎಣ್ಣೆಯ ದೀಪವೇ ಶ್ರೇಷ್ಠ. ಮೇಣದ ಬತ್ತಿಯ ಜ್ಯೋತಿ ಹೆಚ್ಚು ಹಾನಿಕಾರಕ. ಮೇಣದ ಬತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಮೇಣ ಕರಗುತ್ತಾ ದೀಪದ - ಜ್ಯೋತಿ ಕ್ರಮೇಣ ಕಣ್ಣಿನ ನೇರದಿಂದ ಕೆಳಗೆ ಇಳಿಯುತ್ತಾ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ತ್ರಾಟಕದ ಮೂಲ ಉದ್ದೇಶ ನಿರರ್ಥಕವಾಗುತ್ತದೆ. ದೀಪ ತ್ರಾಟಕದಲ್ಲಿ ಜ್ಯೋತಿ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಒಂದೇ ನೇರದಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಗೋಚರಿಸುವುದರಿಂದ ತ್ರಾಟಕ ಕ್ರಿಯೆ ಅತ್ಯಂತ ಸುಲಭ ಹಾಗೂ ಫಲದಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಒಂದೇ ನೇರದಲ್ಲಿ ದೀಪದ ಜ್ಯೋತಿಯನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಕಣ್ಣು ಮಿಟುಕಿಸದೇ, ದೀರ್ಘ ಉಸಿರಾಟದೊಂದಿಗೆ ದೃಷ್ಟಿಸಬೇಕು. ಕೆಲವು ಕ್ಷಣಗಳ ಅನಂತರ ಮೊದಲ ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಉರಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ತ್ರಾಟಕವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿದಲ್ಲಿ ಕ್ರಮೇಣ ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ನೀರು ಸ್ರವಿಸಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಯಾವಾಗ ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ನೀರು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವುದೋ ಆಗ ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿ ಅಂಗೈಯನ್ನು ಕಣ್ಣಿನ ಮೇಲೆ ಬರುವಂತೆ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಕಣ್ಣಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ನೀಡಬೇಕು. ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದ ಅನಂತರ ಪುನಃ ತ್ರಾಟಕ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತನೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ 3 ನಿಮಿಷದಿಂದ 20 ನಿಮಿಷದವರೆಗೆ ಜ್ಯೋತಿ ತ್ರಾಟಕವನ್ನು ಆಚರಿಸಬೇಕು.

ಆ) ಮಧ್ಯ ತ್ರಾಟಕ : ಮಧ್ಯ ತ್ರಾಟಕದಲ್ಲಿ ಜ್ಯೋತಿಯನ್ನು ಬಳಸುವಂತೆ ಇತರೆ ಶ್ವೇತ, ಕೆಂಪುವರ್ಣದ ಬಿಂದು, “ಒಂ” ಕಾರ ಇತ್ಯಾದಿ ಸ್ಥಿರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸಹ ನಿರಂತರ ತ್ರಾಟಕಕ್ಕೆ ವಸ್ತುವಾಗಿ ಬಳಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಕಷ್ಟವಸ್ತುವನ್ನು ಅಥವಾ ಬಿಂದುವನ್ನು ಬಳಸಬಾರದು.

### ಇ) ಮೂಲ ಬಾಹ್ಯ ತ್ರಾಟಕ

ಮಧ್ಯ ತ್ರಾಟಕದಲ್ಲಿ ಮೊದಲು ಜ್ಯೋತಿ ತ್ರಾಟಕ ಅನಂತರ ಬಿಂದು ತ್ರಾಟಕ ಅಭ್ಯಸಿಸಿದ ಅನಂತರ ಮನಸ್ಸು ಹಾಗೂ ಕಣ್ಣು ದೂರದ ವಸ್ತುವನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ದರ್ಶಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತದೆ. ಅನಂತರ ಆಗಸದಲ್ಲಿರುವ ನಕ್ಷತ್ರ, ಚಂದ್ರನನ್ನು ಮೋಡರಹಿತ ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ವೀಕ್ಷಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ



ಬಾಹ್ಯ ತ್ರಾಟಕವೆಂದು ಹೆಸರು. ಆಹ್ಲಾದದಾಯಕ ನಕ್ಷತ್ರ ಚಂದ್ರನನ್ನು ನಿರಂತರ ದೃಷ್ಟಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಬಂದಾಗ ಸೂರ್ಯನನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ದೃಷ್ಟಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಹುದು. ಸೂರ್ಯನ ಎಳೆಯ ಕಿರಣಗಳನ್ನು ದೃಷ್ಟಿಸುತ್ತಾ ಅನಂತರ ಸೂರ್ಯನನ್ನು ತ್ರಾಟಕ ಸಾಧಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಸಾಧಕನು ಅಭ್ಯಸಿಸಬಹುದು.

## 2. ಅಂತಃ ತ್ರಾಟಕ

ಬಾಹ್ಯ ತ್ರಾಟಕದಲ್ಲಿ ದೀಪ, ಬಿಂದು, ಓಂಕಾರ, ನಕ್ಷತ್ರ, ಚಂದ್ರ, ಸೂರ್ಯರು ಕೇಂದ್ರಿತ ವಸ್ತುವಾಗಿದ್ದರೆ, ಅಂತಃ ತ್ರಾಟಕದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಸಪ್ತ ಚಕ್ರಗಳನ್ನು ಕೇಂದ್ರವನ್ನಾಗಿಸಿಕೊಂಡು ಮನಸ್ಸು, ಉಸಿರಾಟ ಹಾಗೂ ಅಂತರ್ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ದೇಹದ ಒಳಗೆ ಯಾವುದೇ ಒಂದು ನಿರ್ಧಾರಿತ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿ ಮಾಡುವುದೇ ಅಂತಃ ತ್ರಾಟಕ. ಅಂತಃತ್ರಾಟಕವು ಪ್ರತ್ಯಾಹಣ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಸಕ್ಷಮವಾಗಿ ಅಭ್ಯಸಿಸಲು ಉಪಯೋಗಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರದ ಮೂಲ ಮನಸ್ಸು, ಉಸಿರಾಟ, ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಏಕ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಸಮೀಕರಿಸುತ್ತಾ ಧಾರಣ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಲುಪಲು ಬಹಳವಾಗಿ ಸಹಾಯಕವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಪತಂಜಲಿಯು “ಸಂಯಮ” ಎಂದು ಕರೆದಿದ್ದಾನೆ.

### ❖ ಉಪಯೋಗ:

ಜ್ಯೋತಿ ತ್ರಾಟಕದಿಂದ ಕಣ್ಣಿನ ದೋಷ ನಿರ್ಹರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣುಗಳು ತೇಜೋಯುಕ್ತವಾಗುತ್ತವೆ. ಮನಸ್ಸಿನ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ, ಏಕಕೇಂದ್ರಿತ ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ಥಿತಿಯ ಸಾಧನೆ, ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಶ್ರದ್ಧೆ, ತನ್ಮೂಲಕ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಕುಶಲತೆ ಸಾಧಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಬಾಹ್ಯ ತ್ರಾಟಕವು ದೇಹ - ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ಥಿರತೆ, ಸೂರ್ಯ - ಚಂದ್ರರಂತೆ ದೇಹ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ವೃದ್ಧಿ, ಗುರಿಯ ನಿಶ್ಚಿತತೆ - ಗುರಿಯನ್ನು ತಲುಪಲು ಬೇಕಾದ ಏಕ ಮನಸ್ಸು, ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ಥಿಮಿತತೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂತಃತ್ರಾಟಕವು ಸಂಯಮ ಹಾಗೂ ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ, ಧಾರಣ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಹಾಯಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

### ❖ ಉಪಯೋಗಗಳು:

ಮೋಚನಂ ನೇತ್ರರೋಗಾಣಾಂ ತಂದ್ರಾದೀನಾಂ ಕಪಾಟಕಂ ।

ಯತ್ನತಸ್ತ್ರಾಟಕಂ ಗೋಷ್ಯಂ ಯಥಾ ಹಾಟಕ ಪೇಟಕಂ ॥

**ಅರ್ಥ:** ತ್ರಾಟಕ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಕಣ್ಣಿನ ರೋಗಗಳೆಲ್ಲ ವಾಸಿಯಾಗುವವು, ತಾಮಸ ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿಗಳೆಲ್ಲ ಪರಿಹಾರವಾಗುವವು, ಈ ತ್ರಾಟಕವನ್ನು ಬಂಗಾರದ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಟ್ಟು ರಕ್ಷಿಸುವಂತೆ ರಹಸ್ಯವಾಗಿಟ್ಟಿರಬೇಕು. ಸ್ಮರಣ ಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಆತಂಕ/ಭಯ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣಿನ ಗ್ರಂಥಿಗಳನ್ನು ಚುರುಕುಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

- ಕಣ್ಣೀರಿನ ಮುಖಾಂತರವಾಗಿ ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಂಡಿರುವ ಧೂಳು, ಮಣ್ಣು, ಕಸ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಹೊರಬಂದು ಕಣ್ಣು ಶುದ್ಧಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.
- ಕಣ್ಣಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಬಲವರ್ಧನೆಗೆ ಇದೊಂದು ಒಳ್ಳೆಯ ಪರಿಹಾರ.
- ಸರಿಯಾದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದರೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಣ್ಣಿನ ಎಲ್ಲ ದೋಷಗಳನ್ನು ಇದು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ.

### ■ ಸೂಚನೆ:

ಸರಿಯಾದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡದೇ ಹೋದಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿನ ತೊಂದರೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಲೂಬಹುದು.



3. ನೇತಿ: ಮೂಗಿನ ಮೂಲಕ ಭಿನ್ನ ಭಿನ್ನ ದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನು ಗ್ರಹಣ ಮಾಡುವುದು ನೇತಿ ಎನಿಸುತ್ತದೆ.

ನೇತಿಯ ಪ್ರಕಾರಗಳು:

(ಕ) ಜಲನೇತಿ (ಖ) ಸೂತ್ರನೇತಿ (ಗ) ಫೃತನೇತಿ (ಘ) ತೈಲನೇತಿ (ಜ) ದುಗ್ಧನೇತಿ

(ಕ) ಜಲನೇತಿ

ಒಂದು ಲೀಟರ್ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 10 ಗ್ರಾಂನಷ್ಟು ಸೈಂಧವ ಲವಣವನ್ನು ಹಾಕಿ ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗೆ ಮಾಡಿ. ನೇತಿ ಮಾಡುವ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಸಿ. ಪ್ರಾತಃಕಾಲದ ಸಮಯ ನೇತಿಗಾಗಿ ಉಪಯುಕ್ತ. ರೋಗ ವಿಶೇಷದಲ್ಲಿ ಎರಡೂ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಪಾತ್ರೆಯ ನಳಿಕೆಯನ್ನು ಬಲಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಿ. ಎಡಹೊಳ್ಳೆಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಕೆಳಗೆ ಬರುವಂತೆ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಬಾಯಿಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ತೆರೆದು ಉಸಿರಾಟದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಬಾಯಿಯಿಂದಲೇ ಮಾಡಿ. ಎಡಹೊಳ್ಳೆಯಿಂದ ನೀರು ತಾನೇ ತಾನಾಗಿ ಬರತೊಡಗುವುದು.

ಇದೇ ರೀತಿ ಇನ್ನೊಂದು ಹೊಳ್ಳೆಯಿಂದಲೂ ಮಾಡಿ. ಕಫರೋಗವಿಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪು ಇಲ್ಲದ ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡಿ. ಶೀತ ನೆಗಡಿಗಳಿದ್ದವರು ಉಪ್ಪು ಸಹಿತ ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಈ ಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಯಾರಿಗೆ ಕಫರೋಗವಿಲ್ಲವೋ ಅವರು ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಿಂದ ಮಾಡಲು ತೊಡಗಬೇಕು. ನೇತಿ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಶೀತ-ನೆಗಡಿಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಕೆಲವರಿಗೆ ನೇತಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನೆಗಡಿ-ಶೀತಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ನೇತಿ ಮಾಡಿದ ಮೇಲೆ ಕಪಾಲಭಾತಿಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಕೋಶಗಳೊಳಗೆ ನಿಂತಿರುವ ನೀರು ಹೊರಹೋಗುತ್ತದೆ. ಅನಂತರ ಶೀತ-ನೆಗಡಿಗಳ ಭಯವಿರುವುದಿಲ್ಲ.

(ಖ) ಸೂತ್ರನೇತಿ

ದಾರದಿಂದ ನಿರ್ಮಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುವ ಒಂದು ಹಗ್ಗವನ್ನು ಸೂತ್ರನೇತಿ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಅದರಿಂದ ಈ ಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸೂತ್ರನೇತಿಯನ್ನು ಮೂಗಿನ ಒಳಗೆ ಹಾಕುವ ಮುನ್ನ ಅದನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೆನೆಯಿಸಬೇಕು. ಅನಂತರ ಸ್ವಲ್ಪ ಮೇಣವನ್ನು ಎಲ್ಲಿ ಬಳಿದಿರುತ್ತದೆಯೋ ಅಲ್ಲಿಂದ ಬಗ್ಗಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು. ಆಗ ನೇತಿಯು ಸುಲಭವಾಗಿ ಮೂಗಿನ ದ್ವಾರದಲ್ಲಿ ಪ್ರವಿಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಈಗ ಬಲ ಹೊಳ್ಳೆಯಲ್ಲಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ನೇತಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ. ಬಾಯಿಯೊಳಗೆ ಬಂದ ಅನಂತರ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹೊರಕ್ಕೆ ತೆಗೆಯಬೇಕು.

■ ಗಮನಿಸಿ:

ಸೂತ್ರನೇತಿಯ ಅಭಾವದಲ್ಲಿ 4-5 ನಂಬರಿನ ಕೆಫೆಟರ್‌ನಿಂದಲೂ ಸೂತ್ರನೇತಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಸೂತ್ರನೇತಿ ಮಾಡಿದ ಮೇಲೆ ಮೂಗು ಹಾಗೂ ಬಾಯಿಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ರೀತಿಯ ನೋವು ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬರುವುದು. ಅದರಿಂದ ಇದರ ಅನಂತರ ಫೃತನೇತಿ ಅಥವಾ ತೈಲನೇತಿಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

(ಗ) ಫೃತನೇತಿ

ಕುರ್ಚಿಯ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತು ಅಥವಾ ಮಂಚ - ಚಾಪೆಯ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿ ತಲೆಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ನೇತಾಡಿಸಿ. ಈಗ ಡ್ರಾಪರ್ ಅಥವಾ ಸಣ್ಣ ಚಮಚಿಯಿಂದ ಮೂಗಿನೊಳಕ್ಕೆ (ಎರಡೂ ಹೊಳ್ಳೆಗಳೊಳಕ್ಕೆ) 8-10 ಹನಿ ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಹಾಕಿ. ಇದೇ ರೀತಿ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಾಕಬಹುದು. ಮೂಗಿನಿಂದ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದನ್ನು ದುಗ್ಧನೇತಿ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಜಲನೇತಿಯ ಅಭ್ಯಾಸ ಪರಿಪಕ್ವಗೊಂಡ ಮೇಲೆ ದುಗ್ಧನೇತಿಯನ್ನು ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ದುಗ್ಧನೇತಿ ಮಾಡುತ್ತ ಜಲನೇತಿಯಂತೆ ಬಾಯಿಯನ್ನು ತೆರೆದು ಹಾಲನ್ನು ಹೊರತೆಗೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಲನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕುಡಿಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಹಾತ್ಮರು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡದ್ದನ್ನು ಮಾಡಿಯೇ ತೀರುತ್ತಾರೆ.



■ ಲಾಭ:

ಹಠಯೋಗ ಪ್ರದೀಪಿಕೆಯಲ್ಲಿ ನೇತಿಯನ್ನು ಕಪಾಲದ ಶೋಧನಕಾರಿ, ನೇತ್ರಜ್ಯೋತಿವರ್ಧಕ, ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಮೇಲ್ಭಾಗದ ಸಮಸ್ತ ರೋಗಗಳ ಶೀಘ್ರ ಪರಿಹಾರಕವೆಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

ಕಪಾಲಶೋಧನೇ ಚೈವ ದಿವ್ಯದೃಷ್ಟಿ ಪ್ರದಾಯಿನೀ ।

ಜತ್ನೋರ್ಧ್ವಜಾತರೋಗೌಧಂ ನೇತಿರಾಶು ನಿಹಂತಿಜಾ ॥

ನೆಗಡಿ, ಶೀತ ಹಾಗೂ ಅನ್ಯ ಕಫ ರೋಗಗಳನ್ನು ಈ ನೇತಿಯು ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ದೂರ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನೇತ್ರವಿಕಾರ, ಕೂದಲು ಬೆಳ್ಳಗಾಗುವುದು, ತಲೆನೋವು. ಮೊದಲಾದ ಕಾಯಿಲೆಗಳಲ್ಲಿ ನೇತಿಯು ಅತ್ಯಂತ ಲಾಭಪ್ರದ. ನೇತಿಯ ಉದ್ದೇಶವು ಮೂಗಿನ ಶುದ್ಧೀಕರಣ ಮಾತ್ರವೇ ಅಲ್ಲದೇ, ಬಾಹ್ಯ ವಾತಾವರಣದ ಪ್ರದೂಷಣ, ದೂರದ ಕಣ, ಹೊಗೆ, ಉಷ್ಣತೆ, ಶೀತ, ರೋಗಾಣು ಹಾಗೂ ಕೀಟಾಣುಗಳಿಂದ ಮೂಗಿನ ಒಳಭಾಗವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿ ಅದನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಮಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಮೂಗಿನ ಒಳಭಾಗ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸಂವೇದನಾ ಶೀಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಬಹುಬೇಗ ಬಾಹ್ಯ ವಾತಾವರಣದಿಂದ ಪ್ರಭಾವಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಅಲರ್ಜಿ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ನೇತಿಯು ಮೂಗಿನ ಒಳಭಾಗದ ಸಂವೇದನಾಶೀಲತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಿ ಅಲರ್ಜಿಯ ಎಲ್ಲ ರೋಗಗಳನ್ನೂ ದೂರ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ನಾಸಾಂಕುರ ವೃದ್ಧಿಯಾಗಿ ಸೈನಸ್ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಸೈನಸ್ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲೇ ದೂರಮಾಡುತ್ತದೆ.

## 2. ಧೌತಿ

ಆಮಾಶಯದ ಶುದ್ಧೀಕರಣಕ್ಕಾಗಿ ಧೌತಿ ಕ್ರಿಯೆ ಇದೆ. ಧೌತಿ ಎಂದರೆ ತೊಳೆಯುವುದು ಎಂದರ್ಥ. ಇದರಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಾಲ್ಕು ಭೇದಗಳಿವೆ. ವಮನಧೌತಿ, ಗಜಕರಣೀ, ವಸ್ತ್ರಧೌತಿ ಮತ್ತು ದಂಡಧೌತಿ. ವಿವರಗಳನ್ನು ಕೆಳಗೆ ತಿಳಿಸಲಾಗಿದೆ.

### (ಕ) ವಮನಧೌತಿ

ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ಶೌಚಾದಿಗಳಿಂದ ನಿವೃತ್ತರಾಗಿ ಈ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಈ ಕ್ರಿಯೆಗಾಗಿ 1 ಅಥವಾ 2 ಲೀಟರ್ ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಜಲದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪನ್ನು ಹಾಕಿ ಎಷ್ಟು ಸಾಧ್ಯವೋ ಅಷ್ಟು ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಿರಿ. ಅನಂತರ 90 ಡಿಗ್ರಿಯಷ್ಟು ಬಾಗಿ ಬಲಗೈನ ಮಧ್ಯದ ಎರಡು ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಗಂಟಲನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿರಿ. ಇದರಿಂದ ವಮನವಾಗಿ ನೀರು ಹೊರ ಬರುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿ ಗಂಟಲಿನಲ್ಲಿ ಬೆರಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಪೂರ್ತಿನೀರನ್ನು ಹೊರಹಾಕಿರಿ. ಯಾರ ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಕೆಂಪು ಇದೆಯೋ ಅವರು ಈ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಬಲಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಮಾಡಬಾರದು. ಪಾದಗಳನ್ನು ಹತ್ತಿರ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರಬೇಕು. ಈ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಬಾಧೀ ಕ್ರಿಯಾ ಎಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

■ ಲಾಭ:

ವಮನ ಧೌತಿಯಿಂದ ಆಮಾಶಯದಲ್ಲಿರುವ ಕಫ, ಪಿತ್ತ ಹಾಗೂ ಜೀರ್ಣವಾಗದ ಆಹಾರಾದಿಗಳು ಹೊರ ಬರುತ್ತವೆ. ಯಾರಿಗೆ ಕಫರೋಗ, ಶ್ವಾಸರೋಗ, ಅಸ್ತಮಾ ಹಾಗೂ ಆಮ್ಲಪಿತ್ತವಿದೆಯೋ ಅವರು ಈ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಅನಂತರ ರೋಗದ ಆವೇಗ ಕಡಿಮೆಯಾದಂತೆ ಈ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಜ್ವರ ಬಂದಾಗಲೂ ವಮನ ಧೌತಿಯಿಂದ ಪಿತ್ತ ಪ್ರಕೋಪ ಹೊರಬರುತ್ತದೆ. ಬೆವರಿಳಿದು ಜ್ವರ ನಿವೃತ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ತಲೆ ತಿರುಗುವುದು ಮೊದಲಾದ ವಿಕಾರಗಳು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ವಾರಕ್ಕೆ ಒಂದು ಬಾರಿ ಮಾಡಬಹುದು.



## (ಖ) ಗಜಕರಣಿ ಅಥವಾ ಕುಂಜರಕ್ರಿಯೆ

ವಮನಧೌತಿ ಮತ್ತು ಗಜಕರಣಿಯಲ್ಲಿ ಭೇದವಿಷ್ಟೆ ಮೊದಲ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ನಿಂತು ನಿಂತು ನೀರು ಹೊರ ಬರತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಗಜಕರಣಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಸಾರಿ ಹೊರಬೀಳುತ್ತದೆ. ಆನೆಯು ಸೊಂಡಿಲಿನಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ತುಂಬಿಕೊಂಡು ಅದನ್ನು ಚಿಲುಮೆಯಂತೆ ಹೊರಹಾಕುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಅಂತಹುದೇ ಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಯುವುದರಿಂದ ಇದನ್ನು ಗಜಕರಣಿ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ವಿಧಿ:

ಎಷ್ಟು ಸಾಧ್ಯವೋ ಅಷ್ಟು ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಿರಿ. 90 ಡಿಗ್ರಿಯಷ್ಟು ಸೊಂಟವನ್ನು ಬಾಗಿಸಿ, ಗಂಟಲು, ಬಾಯಿ ಮತ್ತು ಕುತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಂಕುಚಿತಗೊಳಿಸಿ ಉಜ್ಜಾಯಿಯಂತೆ ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವಂತೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ಗುಟುಕು ಗುಟುಕಾಗಿ ವಾಯುವನ್ನು ಆಮಾಶಯದಲ್ಲಿ ನುಗ್ಗಿಸಿರಿ. ಇದರಿಂದ ಆಮಾಶಯವೂ ಸಹ ಸಂಕುಚಿತಗೊಂಡು ನೀರು ಝರಿಯಂತೆ ಹೊರಬೀಳಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಎಡಗೈಯಿಂದ ಆಮಾಶಯವನ್ನು ಒತ್ತಲೂ ಬಹುದು.

■ ಲಾಭ : ಹಿಂದಿನಂತೆಯೇ.

## (ಗ) ವಸ್ತ್ರಧೌತಿ

ಮಕಮಲ್ಲಿನ 22 ಅಡಿ ಉದ್ದ ಹಾಗೂ ನಾಲ್ಕು ಅಂಗುಲ ಅಗಲವಿರುವ ಒಂದು ವಸ್ತ್ರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಅದನ್ನು ಗೋಳಾಕಾರವಾಗಿ ಸುತ್ತಿ ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ 4-5 ನಿಮಿಷಗಳ ವರೆಗೆ ಕುದಿಯುವ ಶುದ್ಧ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬಿಡಿ. ಕುಕ್ಕರಗಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ವಸ್ತ್ರಧೌತಿಯ ಒಂದು ಕೊನೆಯನ್ನು ಜಿಹ್ವಾ ಮೂಲದಲ್ಲಿರಿಸಿ. ಯಾವ ರೀತಿ ಭೋಜನ ಮಾಡುತ್ತಿರೋ, ಆ ರೀತಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ವಸ್ತ್ರವನ್ನು ಜೊಲ್ಲಿನೊಂದಿಗೆ ನುಂಗಲಾರಂಭಿಸಿ. ಮಧ್ಯೆ ಮಧ್ಯೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರನ್ನೂ ಕುಡಿಯುತ್ತಾ ಹೋಗಿ. ಇದರಿಂದ ವಸ್ತ್ರವು ಸುಗಮವಾಗಿ ಒಳಹೋಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ವಾಂತಿಯ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ವಾಂತಿಯಾಗುವಂತಾದಾಗ ಬಾಯಿಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡಿರಿ. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ 3-4 ಅಡಿ ಬಟ್ಟೆ ಮಾತ್ರ ಒಳಗೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಅಭ್ಯಾಸವಾಗುತ್ತ ಪೂರ್ಣ ಧೌತಿಯನ್ನು ನುಂಗಬಲ್ಲಿರಿ. ವಸ್ತ್ರವನ್ನು ನುಂಗಿದ ಮೇಲೆ ನಿಂತು 2-3 ಬಾಡಿ ಉಡ್ಡೀಯಾನ ಬಂಧ ಹಾಗೂ ದಕ್ಷಿಣನೌಲಿಯ ಸಂಚಾಲನ ಮಾಡಿ. ನೌಲಿ ಕ್ರಿಯೆಯ ನಂತರ ಕುಳಿತು ನಿಧಾನವಾಗಿ ವಸ್ತ್ರವನ್ನು ಹೊರತೆಗೆಯಿರಿ. ಹೊರತೆಗೆಯುವಾಗ ವಸ್ತ್ರವು ಸಿಕ್ಕಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ನುಂಗಿ ಮತ್ತೆ ಹೊರ ತೆಗೆಯಿರಿ. ಹೊರ ತೆಗೆದ ಮೇಲೆ ಸಾಬೂನಿನಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ಒಣಗಿಸಿ ಇಡಿ.

■ ಎಚ್ಚರಿಕೆ :

1. ವಸ್ತ್ರಧೌತಿಯನ್ನು ನುಂಗುವಾಗ ಅದನ್ನು ಹಲ್ಲುಗಳಿಂದ ಅದುಮಬಾರದು.
2. ಧೌತಿಯನ್ನು ನುಂಗುತ್ತಾ ಕನಿಷ್ಠ 1 ಅಡಿಯಷ್ಟು ವಸ್ತ್ರವನ್ನು ಹೊರಗೆ ಉಳಿಸಬೇಕು.
3. ವಸ್ತ್ರಧೌತಿಯನ್ನು ನುಂಗಲು ಆರಂಭಿಸಿದ 20 ನಿಮಿಷಗಳ ನಂತರ ಅದನ್ನು ಹೊರತೆಗೆಯುವುದು ಅವಶ್ಯಕ. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಧೌತಿಯ ಇನ್ನೊಂದು ಕೊನೆ ಆಮಾಶಯದ ಅಂತಿಮ ದ್ವಾರದ ತನಕ ತಲುಪಿ ಅಲ್ಲಿ ಜೀರ್ಣವಾಗತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಹಾನಿಯಾಗುವ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚು ಆದುದರಿಂದ 15-20 ನಿಮಿಷಗಳೊಳಗೆ ಎಷ್ಟು ಧೌತಿಯನ್ನು ನುಂಗಲಾಗಿದೆಯೋ ಅದನ್ನು ಹೊರತೆಗೆಯಬೇಕು.
4. ಯಾರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಹುಳಿ ತೇಗುಗಳು ಬರುತ್ತವೆಯೋ, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಅಲ್ಸರ್ ಮುಂತಾದ ಯಾವುದೇ ವ್ರಣಗಳಾಗಿವೆಯೋ ಅವರು ಈ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು.



■ ಲಾಭ :

1. ವಸ್ತುಧೌತಿಯು ಆಮಾಶಯದ ಭಿತ್ತಿಗಳ ಮೇಲೆ ಬಂದಿರುವ ಶ್ಲೇಷ್ಮದ ಆವರಣವನ್ನು ತೊಲಗಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಪಾಚಕ ರಸಗಳು ಉತ್ಪನ್ನವಾಗಿ ಹಸಿವೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.
2. ಕಫರೋಗಿಗಳಿಗೆ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಹಿತಕರ, ಜೀರ್ಣಜಠರ ಶೋಧ (ಊತ) ದಲ್ಲಿ ಇದರ ಅಭ್ಯಾಸ ಉತ್ತಮ.

(ಘ) ದಂಡಧೌತಿ :

ಮೂರು ಅಡಿ ಉದ್ದ ಹಾಗೂ ಆರು ಮಿಲಿಮೀಟರ್ ದಪ್ಪವಿರುವ ರಬ್ಬರ್‌ನ ಒಂದು ಕೋಮಲ ನಳಿಕೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅದನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ. ಇದರಿಂದ ಅದು ಕೇಟಾಣು ರಹಿತವಾಗುವುದು. ನಳಿಕೆಯ ಯಾವ ಭಾಗವನ್ನು ಒಳಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲಾಗುವುದೋ ಅದನ್ನು ಕಲ್ಲಿನ ಮೇಲೆ ಸ್ವಲ್ಪ ತಿಕ್ಕಬೇಕು. ಮಂದೋಷ್ಣಲವಣಯುಕ್ತ ಜಲವನ್ನು ಯಥಾಶಕ್ತಿ 1-2 ಲೋಟದಷ್ಟು ಕುಡಿಯಿರಿ. ಈಗ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಬಾಗಿ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಿ. ನಳಿಕೆಯ ಒಂದು ಕೊನೆಯನ್ನು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿರಿಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ನುಂಗುವ ಯತ್ನ ಮಾಡಬೇಕು. ಅದರ ಒಂದು ಕೊನೆ ಆಮಾಶಯವನ್ನು ತಲುಪುವಂತೆ ನುಂಗಬೇಕು. ಇನ್ನೊಂದು ಕೊನೆ ಹೊರಗೆ ಹೊರಗೆ ಕೆಳಮುಖವಾಗಿ ನೇತಾಡುತ್ತಿರಬೇಕು. ಆಮಾಶಯವನ್ನು ತಲುಪುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ ಸೈಫನ್ ಕ್ರಿಯೆಯ ಮೂಲಕ ನೀರು ಹೊರಬರತೊಡಗುವುದು. ಈ ರೀತಿ ಸಂಪೂರ್ಣನೀರನ್ನು ಹೊರಹಾಕಿ.

■ ಎಚ್ಚರಿಕೆ :

ನಳಿಕೆಯನ್ನು ಬಳಸುವ ಮುನ್ನ ಅದನ್ನು ಕೈಯಿಂದ ಎಳೆದು ಅದು ಸರಿಯಾಗಿದೆಯೇ ಎಂದು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಅದು ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ತುಂಡಾಗಿಬಿಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ.

■ ಲಾಭ :

ಆಮಾಶಯದ ಪಾಚಕ-ರಸ-ಸ್ತಾವಕ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಮೇಲೆ ಮಲವು ಜಮೆಯಾದರೆ ಪಾಚಕ ರಸದ ಸ್ತಾವವು ಅತ್ಯಂತ ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಶ್ವಾಸನಾಳದ ಗೋಡೆಗಳು ಪ್ರತಿವರ್ತ ಕ್ರಿಯೆಯ ಮೂಲಕ ಉತ್ತೇಜಿತವಾಗಿ ಶಿಥಿಲವಾಗುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಕಫವು ಹೊರಬರುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಹಸಿವೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ಅಸ್ತಮಾ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಲಾಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಸ್ತಮಾದಲ್ಲಿ ಶ್ವಾಸನಾಳದಲ್ಲಿ ಯಾವ ತಡೆ-ಸಂಕುಚಿತತೆ ಉಂಟಾಗಿರುತ್ತದೆಯೋ ಅದು ಈ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದಾಗಿ ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಅಸ್ತಮಾದ ಆಘಾತವಾಗುವುದು ನಿಂತು ಹೋಗುತ್ತದೆ.

1. ಜಲಬಸ್ತಿ

ವಿಧಿ :

1. ನಾಭಿಯ ತನಕ ನೀರು ಬರುವಂತೆ ಸ್ವಚ್ಛ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನಿಂತು ಈ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಯಾವುದಾದರೂ ತೊಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ತುಂಬಿ ಉತ್ಕಟಾಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಸಹ ಮಾಡಬಹುದು.
2. ಉತ್ಕಟಾಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಆರು, ಏಳು ಇಂಚಿನಷ್ಟು ಉದ್ದ ಹಾಗೂ ಅರ್ಧ ಇಂಚಿನಷ್ಟು ದಪ್ಪವಿರುವ ತೂತು ಇರುವ ಮರದ ನಳಿಕೆಯ ಎರಡೂ ಕೊನೆಗಳು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಉಜ್ಜಲ್ಪಟ್ಟು ಜಿಡ್ಡಾದ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಉ ಹಚ್ಚಿ ಗೋಲಗೊಳಿಸಲ್ಪಟ್ಟದ್ದನ್ನು ಗುದದ್ವಾರದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿ. ನಳಿಕೆಯ ಇನ್ನೊಂದು ಕೊನೆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಳಗಿರಲಿ.
3. ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಹೊರಹಾಕಿ ಉಡ್ಡೀಯಾನಬಂಧ ಹಾಗೂ ಮೂಲಬಂಧವನ್ನು ಹಾಕುತ್ತ ನೌಲಿ ಮಧ್ಯ ಮಾಡಿರಿ. ಆಗ ನೀವು ಶ್ವಾಸವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವವರೆಗೆ ನೀರು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಸೆಳೆಯಲ್ಪಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.



4. ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಒಳಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಮುನ್ನ ನಳಿಕೆಯ ಇನ್ನೊಂದು ಭಾಗದ ಛಿದ್ರದ ಮೇಲೆ ಬೆರಳನ್ನಿಟ್ಟು ಪುನಃ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಹೊರಗೆ ಬಿಟ್ಟು ಮೊದಲಿನಂತೆ ನೀರನ್ನು ಎಳೆಯಿರಿ. ಹೀಗೆ 5-6 ಬಾರಿ ಮಾಡಿದಾಗ ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರು ಕರುಳುಗಳ ಒಳಗೆ ನುಗ್ಗುತ್ತದೆ.
5. ಈಗ ನಳಿಕೆಯನ್ನು ಹೊರಗೆ ತೆಗೆಯಿರಿ. ನಿಂತುಕೊಂಡು ನೌಲಿ ಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡಿ. ಇದರಿಂದ ನೀರು ಕರುಳುಗಳಲ್ಲಿ ಹರಡಿಕೊಂಡು ಅವುಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವುದು.
6. ಬಲಬದಿಗೆ ನೌಲಿ ತಿರುಗಿಸಿದಾಗ ಶೌಚಕ್ಕೆ ಹೋಗುವ ಇಚ್ಛೆಯಾಗುವುದು. ಆಗ ಶೌಚಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ.
7. ಈ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ನಳಿಕೆಯಿಲ್ಲದೆಯೇ ಮಾಡಬಹುದು. ನಾಭಿಯವರೆಗಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಿಂದಿನಂತೆ ಉಡ್ಡೀಯಾನ ಬಂಧ ಹಾಗೂ ಮೂಲಬಂಧವನ್ನು ಹಾಕಿ ನೀರನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೇರಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಮೂಲಬಂಧ ಮೊದಲಾದವು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹಾಕಲ್ಪಟ್ಟಾಗ ಗುದದ್ವಾರ ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನೇ ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನೀರು ಒಳ ನುಗ್ಗುತ್ತದೆ. ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ನಿಂಬೆ ರಸವನ್ನು ಬೆರೆಸಬಹುದು. ಈ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ಶೌಚಾದಿಗಳಿಂದ ನಿವೃತ್ತರಾದ ಮೇಲೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು.

#### ■ ಲಾಭ :

ಬಸ್ತಿಯ ಮೂಲದ ದೊಡ್ಡ ಕರುಳಿನ ಶುದ್ಧಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಮಲಬದ್ಧತೆ ಮೊದಲಾದ ಕರುಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ರೋಗಗಳು ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ. ಹೊಟ್ಟೆಯ ಉಷ್ಣತೆ ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಸ್ವಪ್ನ ದೋಷಾದಿ ಧಾತುಜನ್ಯ ವಿಕಾರಗಳು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕ್ರಿಯೆ ಎನಿಮಾಕ್ಯಂತ ಹೆಚ್ಚು ಲಾಭಕಾರಿ. ಎನಿಮಾದಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡಹಾಕಿ ನೀರನ್ನು ಪ್ರವೇಶಗೊಳಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡ ಕರುಳು ನಿಷ್ಕ್ರಿಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ದೊಡ್ಡ ಕರುಳಿನ ಪ್ರಸಾರವಾಗಿ ಅದರ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಬಲ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಬಸ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಕರುಳು ತನ್ನ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ನೀರನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಕರುಳಿನ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವ ಬದಲಿಗೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

#### 2. ಪವನಬಸ್ತಿ :

ಕುಕ್ಕರಗಾಲಿನಲ್ಲಿ ಹಿಂದಿನಂತೆಯೇ ಕುಳಿತು ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಹೊರಹಾಕುತ್ತಾ ಮೂಲಬಂಧ ಹಾಗೂ ಉಡ್ಡೀಯಾನ ಬಂಧವನ್ನು ಹಾಕಿ ನೌಲಿ ಮಧ್ಯಮಾ ಮಾಡಿ. ವಾಯು ಒಳಗೆ ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಈ ರೀತಿ ವಾಯುವನ್ನು ತುಂಬಿಸಿ ಹೊರಹಾಕುವುದನ್ನು ವಾಯುಬಸ್ತಿ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

#### ■ ಲಾಭ :

ಹಿಂದಿನಂತೆಯೇ, ಆದರೆ ಜಲಬಸ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಮಲವು ಹೊರಬೀಳುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ದೂಷಿತ ವಾಯು ಹೊರಬರುವುದು. ಆದುದರಿಂದ ಈ ಕ್ರಿಯೆ ವಾಯುವಿಕಾರದಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ಉಪಯೋಗಿ, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯಲ್ಲಿ ಲಾಭಪ್ರದ. ಜಠರಾಗ್ನಿಯನ್ನು ಪ್ರದೀಪ್ತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

#### 3. ತ್ರಾಟಕ

##### ವಿಧಿ :

1. ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಧ್ಯಾನಾತ್ಮಕ ಆಸನ (ಪದ್ಮಾಸನ, ಸಿದ್ಧಾಸನ) ದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
2. ತುಪ್ಪದ ದೀಪವನ್ನು ಹಚ್ಚಿ ಅದನ್ನು 3-4 ಅಡಿ ದೂರದಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಎದುರಾಗಿ ಇರಿಸಿ. ತುಪ್ಪದ ಅಭಾವವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆಯ ಉಪಯೋಗವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.



3. ಈಗ ಕಣ್ಣು ರೆಪ್ಪೆಯನ್ನು ಮಿಟುಕಿಸದೆ ದೀಪದ ಕುಡಿಯನ್ನು ನೋಡಿ. ದೀಪವನ್ನು ಗಾಳಿ ಆಡದ ಜಾಗದಲ್ಲಿರಿಸಬೇಕು.
4. ಕಣ್ಣೀರು ಬರತೊಡಗಿದರೆ, ಕಣ್ಣುಗಳು ಉರಿಯತೊಡಗಿದರೆ ತ್ರಾಟಕವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿಬಿಡಿ. ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ನೀರು ಬರತೊಡಗಿದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದ ನಂತರ ತಣ್ಣೀರಿನ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಮುಖವನ್ನು ಮುಳುಗಿಸಿ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತೆರೆಯಬೇಕು. ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ತುಂಬಿಕೊಂಡು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿರುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ತೆರೆದು ಮಾಡಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಕಣ್ಣುಗಳ ಉರಿ ದೂರವಾಗುವುದು. ಮೆಲ್ಲಮೆಲ್ಲನೆ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮೂರು ಘಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವಂತಾದರೆ ಚಮತ್ಕಾರೀ ಪ್ರಭಾವ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ವಿವಿಧ ಪ್ರಕಾರದ ಯೌಗಿಕ ಸಿದ್ಧಿಗಳು ಉತ್ಪನ್ನವಾಗತೊಡಗುತ್ತವೆ. ಎಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಹೊರಗೆ ದೀಪದ ತ್ರಾಟಕ ಮಾಡುತ್ತೇವೋ (ಬಾಹ್ಯ ತ್ರಾಟಕ) ಅಷ್ಟುಹೊತ್ತು ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿ ಭೂಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಆ ದೀಪಜ್ಯೋತಿಯ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತ, ಜ್ಯೋತಿರ್ಮಯ ಪರಮಪಿತಾ ಪರಮಾತ್ಮನ ಸ್ಮರಣೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಧಾರಣಾ ಸಿದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಧಾರಣಾ ಸಿದ್ಧಿಸುವುದರಿಂದ ಧ್ಯಾನದ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶವು ಸಹಜವಾಗಿ ಆಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಈ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಕಾಗದದ ಮೇಲೆ ಕಪ್ಪು ಬಿಂದುವನ್ನು ಇರಿಸಿಯೂ ಮಾಡಬಹುದಾಗಿದೆ. ಚಂದ್ರ ಅಥವಾ ಉದಯ ಸೂರ್ಯನ ತ್ರಾಟಕವನ್ನೂ ಮಾಡಬಹುದು. ಈ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಸಿದ್ಧಿ ಪಡೆಯಲು ಯಾರಾದರೂ ಅನುಭವ ಸಿದ್ಧಗುರುವಿನಿಂದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಪಡೆಯಬೇಕು.

#### ■ ಲಾಭಗಳು :

1. ತ್ರಾಟಕದಿಂದ ಮನಸ್ಸಿನ ಚಂಚಲತೆ ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಯೌಗಿಕ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶ ಸರಳವಾಗಿ ಆಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ.
2. ನೇತ್ರಗಳ ಜ್ಯೋತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.
3. ಸಾಯಂಕಾಲ ದೀಪದ ಮೇಲೆ ತ್ರಾಟಕ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಸ್ವಪ್ನಗಳು ಬೀಳುವುದಿಲ್ಲ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಕನಸು ಬಿದ್ದರೂ ಬಹು ಅಲ್ಪ ಮಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಆದುದರಿಂದ ತ್ರಾಟಕದಿಂದ ಗಾಢನಿದ್ರೆ ಲಭಿಸುವುದಲ್ಲದೆ, ಕೊಳಕು ಸ್ವಪ್ನಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತಿಯೂ ಲಭಿಸುವುದು.

#### 4. ನೌಲಿ

ನೌಲಿ ಮಧ್ಯಮಾ :

ವಿಧಿ :

1. ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಒಂದೊಂದರೇ ಅಡಿ ಅಂತರದಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಂಡು ಮಂಡಿಗಳ ಮೇಲೆ ಕೈಗಳನ್ನು ಊರಿ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಿ. ಕೈಗಳನ್ನು ಮಂಡಿಗಳ ಮೇಲೆ ಅದುಮಿ. ದೃಷ್ಟಿ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲಿರಲಿ.
2. ನೌಲಿ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಮಾಡಲು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಇದರಲ್ಲಿ ದಕ್ಷತೆ ಪಡೆಯಲು ಮೊದಲು ಅಗ್ನಿಸಾರ ಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಹೊರಹಾಕಿ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಬೆನ್ನಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಒಳಕ್ಕೆ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಉದರವನ್ನು ಹೊರಕ್ಕೆ ತನ್ನಿ. ಈ ರೀತಿ ಈ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಯಥಾಶಕ್ತಿ ಆವೃತ್ತಿಗೊಳಿಸಿ. ಈ ರೀತಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆ ಮೃದುವಾಗುವುದು ಮತ್ತು ನೌಲಿ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಮಾಡಲು ಸುಗಮವಾಗುವುದು.

ಉತ್ಸಾಹವಿಲ್ಲದ ಯಾವನೂ ಪ್ರಗತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಲಾರ.



3. ಈಗ ನೌಲಿ ಕ್ರಿಯೆಗಾಗಿ ಮೊದಲಿನಂತೆ ಬಾಗಿ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಿ. ಮಂಡಿಗಳನ್ನು ಒತ್ತುತ್ತ ಪಾರ್ಶ್ವಭಾಗದಿಂದ ಉದರವನ್ನು ಸಂಕುಚಿತಗೊಳಿಸಿ, ಮಧ್ಯಭಾಗವನ್ನು ಹೊರಹಾಕಿ ಎದುರಿಗಿನ ಎರಡೂ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳನ್ನು ಹೊರಹಾಕುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಬೇಕು.

4. ಉಸಿರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಇಚ್ಛೆಯಾದಾಗ ಉಸಿರನ್ನೆಳೆದುಕೊಂಡು ಪುನಃ ಮೊದಲಿನಂತೆ ಮಾಡಿ.

**ವಾಮ ನೌಲಿ (ಎಡಭಾಗ) :**

ಹಿಂದಿನಂತೆಯೇ ನಿಂತುಕೊಂಡು ನೌಲಿ ಮಧ್ಯಮಾ ಮಾಡಿ. ನೌಲಿ ಮಧ್ಯಮಾ ಆದ ಮೇಲೆ ಎಡಗಡೆಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಬಾಗುತ್ತ ಎಡಗೈ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ಹಾಕಿ. ಇದರಿಂದ ಉದರದ ದೊಡ್ಡ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಲ್ಲಿ ಎಡಪೇಶಿಯು ಮುಂದೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಬಲಭಾಗದ್ದು ಈ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಸಡಿಲವಾಗಿರಬೇಕು.

**ದಕ್ಷಿಣ ನೌಲಿ (ಬಲ ಭಾಗ) :**

**ವಿಧಿ :**

ವಾಮನನೌಲಿಯಂತೆಯೇ ದಕ್ಷಿಣ (ಬಲ) ನೌಲಿಯೂ ಇದೆ. ಇದರ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ವಾಮನೌಲಿಯಂತೆಯೇ.

**ನೌಲಿ ಸಂಚಾಲನ :**

**ವಿಧಿ :**

ಈಗ ಎರಡೂ ದಿಕ್ಕುಗಳಲ್ಲಿ ನೌಲಿಯಾಗತೊಡಗಿದರೆ ನೌಲಿಯನ್ನು ಹೊರಹಾಕಿ ಕೈಗಳಿಂದ ತೊಡೆಗಳನ್ನು ಮಾಲಿಶ್ ಮಾಡಿ, ಎಂದರೆ, ಅಂಗೈಗಳನ್ನು ಮೇಲೆ ಕೆಳಗೆ ಮಾಡಿ. ಈ ರೀತಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನೌಲಿಯು ಬಲದಿಂದ ಎಡಕ್ಕೆ ತಿರುಗಲಾರಂಭಿಸುವುದು. ಅಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪಕಾಲ ಹಿಡಿಯುತ್ತದೆ. ಬಲಭಾಗದಿಂದ ಮಾಡಿದ ಮೇಲೆ ಎಡಪಾರ್ಶ್ವದಿಂದಲೂ ಮಾಡಿ.

■ **ಲಾಭಗಳು :**

1. ಹಠಯೋಗ ಪ್ರದೀಪಿಕೆಯಲ್ಲಿ ನೌಲಿಯನ್ನು ಎಲ್ಲ ಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಮೂರ್ಧನ್ಯವೆಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

**‘ಹಠ ಕ್ರಿಯಾ ಮೌಲಿರಿಯಂ ಚ ನೌಲಿ :’**

2. ಮಂದಾಗ್ನಿ, ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಗ್ಯಾಸ್, ಅತಿಸಾರ, ಸಂಗ್ರಹಣೆ, ಉದರದ ಬೊಜ್ಜು ಇತ್ಯಾದಿ ಸಮಸ್ತ ಉದರರೋಗಗಳನ್ನು ನಿಶ್ಚಿತರೂಪದಿಂದ ದೂರಮಾಡುತ್ತದೆ.

3. ಕುಂಡಲಿನಿ ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣ ಅಪಾನಗಳು ಯೋಗ ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ಇದು ಮಹತ್ವಪೂರ್ಣ ಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿದೆ.

■ **ಎಚ್ಚರಿಕೆ :**

ಸ್ಲಿಪ್‌ಡಿಸ್ಕ್, ಹೃದಯರೋಗ ಹಾಗೂ ಅಲ್ಸರ್‌ಗಳಿದ್ದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು.

**ವಮನಕ್ರಿಯೆ:**

ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರಿಗೆ ಉಪ್ಪು ಬೆರೆಸಿ ಅದನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದು. ಕಂಠಪೂರ್ತಿ ಕುಡಿದು ಮೂರು ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ನಾಲಿಗೆ ಬುಡವನ್ನು ತಿಕ್ಕಬೇಕು. ತದನಂತರ ವಾಂತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಪಿತ್ತ ಶ್ಲೇಷ್ಮಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

**ಸೂಚನೆ:** ಮೇಲ್ಕಂಡ ಯಾವುದೇ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಸ್ವತಃ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಾರದು, ಗುರುವಿನ/ ವೈದ್ಯರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದೊಂದಿಗೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ.



ಉಷ ಪ್ರಕ್ಷಾಲನ ಕ್ರಿಯೆ:

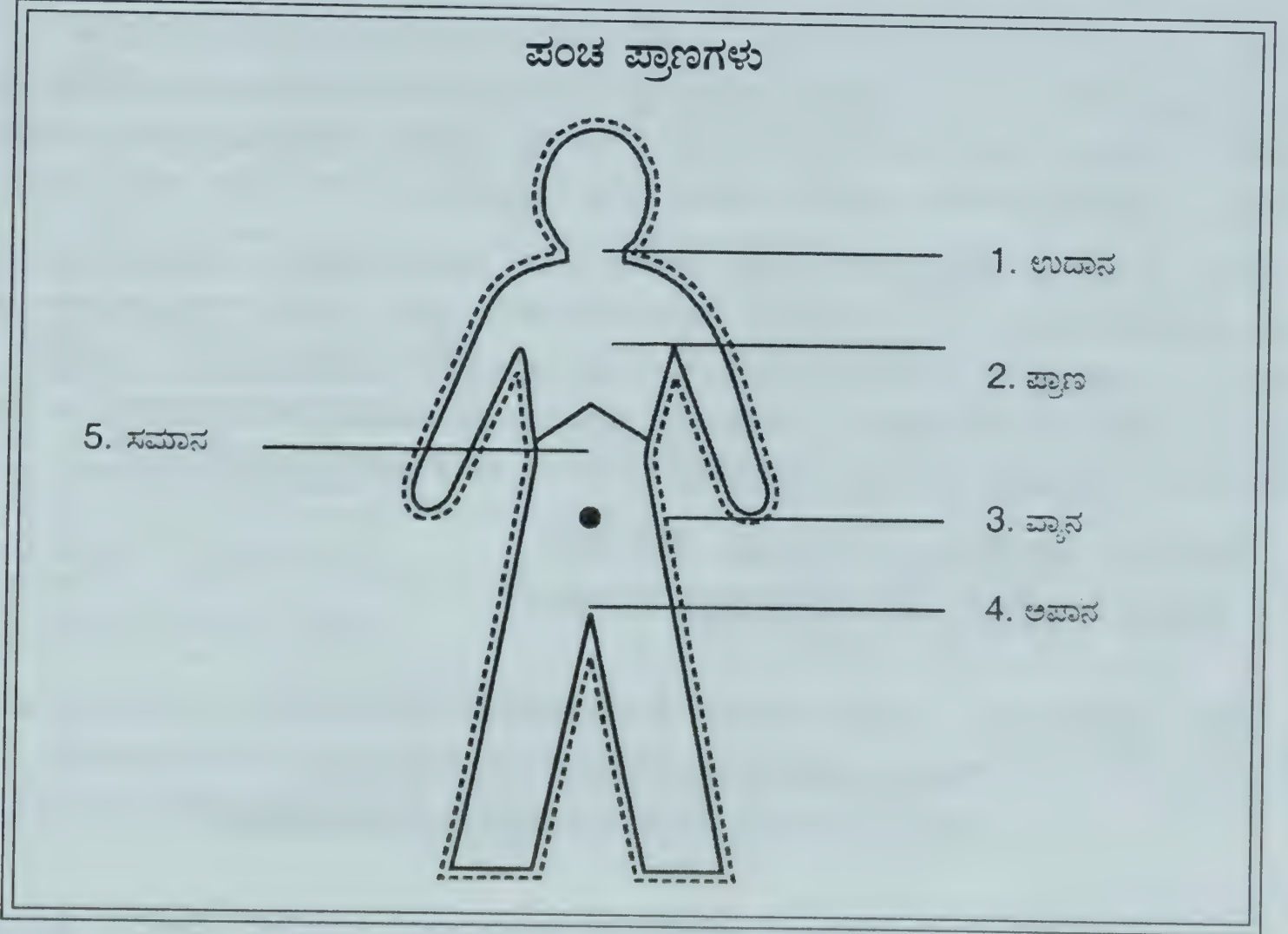
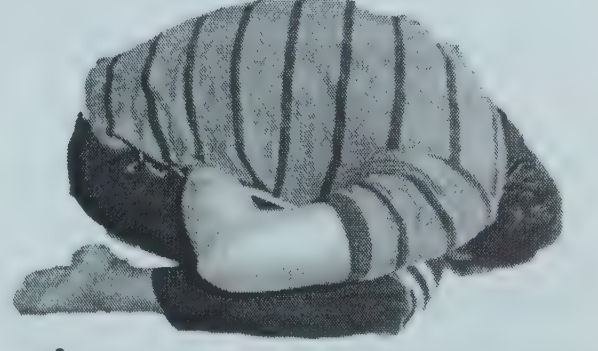
ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವಾಗ ಹಲ್ಲು ಉಜ್ಜಿ ಮಲಗಬೇಕು. ಬೆಳಗ್ಗೆ ಎದ್ದ ತಕ್ಷಣ ಒಂದು ಲೀಟರ್ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ವಜ್ರಾಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ ಬ್ರಹ್ಮ ಮುದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಸ್ತಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಉಸಿರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಉಸಿರು ಹೊರ ಹಾಕುತ್ತಾ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಗ್ಗಬೇಕು.

ಉಷಪಾನ :

ಉಷಪಾನ ಮಾಡುವುದು, ಅಂದರೆ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಎದ್ದ ಕೂಡಲೇ ತುಳಸಿಯುಕ್ತ ನೀರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಉಷಪಾನ ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ವಿಧಾನ:

ಹಿಂದಿನ ರಾತ್ರಿ ಬೆಳಿ, ತಾಮ್ರ ಅಥವಾ ಮಣ್ಣಿನ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಎರಡು ಲೀಟರ್ ನೀರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಒಂದು ಹಿಡಿಯಷ್ಟು ತುಳಸಿ ಎಲೆ, ಚಿಟಕಿ ಪಚ್ಚಕರ್ಪೂರ, 5 ರಿಂದ 6 ಒಣ ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಹಾಕಿ ಇಡುವುದು. ಬೆಳಗ್ಗೆ ಎದ್ದ ತಕ್ಷಣ ಈ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದು.



ಕೆಟ್ಟಹರಟೆ, ಕಠೋರ ಮಾತು, ಚಾಡಿ ಮತ್ತು ಸುಳ್ಳು - ಇವಿಷ್ಟನ್ನು ಹೇಳಲೂ ಬಾರದು, ಚಿಂತಿಸಲೂ ಬಾರದು

## ಹರಯೋಗದ ಶ್ರೇಷ್ಠತೆ

‘ಹ’ ಕಾರೇಣೋಚ್ಯತೇ ಸೂರ್ಯಃ ‘ರ’ ಕಾರಶ್ಚಂದ್ರ ಸೂಚಕಃ  
ಚಂದ್ರಸೂರ್ಯ ಸಮಾಭೂತೇಹರಯೋಗೋಭಿದೇಯತೇ ||

– ಹರರತ್ನಾವಳೀ

ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ‘ಹ’ ಮತ್ತು ‘ರ’ ಅಕ್ಷರಗಳ ಮಿಲನದಿಂದ ಉಂಟಾಗಿರುವ ಪದ ಹರ. ‘ಹ’ ಎಂದರೆ ಸೂರ್ಯ, ‘ರ’ ಎಂದರೆ ಚಂದ್ರ ಎಂಬ ಅರ್ಥ ಬರುವುದು. “ಯುಜ್” ಎನ್ನುವ ಧಾತುವಿನಿಂದ ಬಂದಿರುವ ಪದವೇ ಯೋಗ. ಯೋಗ ಎಂದರೆ ಮಿಲನ. ಆತ್ಮ ಪರಮಾತ್ಮಗಳ ಬೆರೆಯುವಿಕೆಯೇ ಯೋಗ. ಹರಯೋಗ ಸಾಧನೆ ರಾಜಯೋಗ ಸಾಧನೆಗೆ ಸೋಪಾನ. ಅಂದರೆ ಮೋಕ್ಷ ಸಾಧನೆಗೆ ಶರೀರವನ್ನು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಲು ಮಾಡಿದ ಸಾಧನೆಯೇ “ಹರಯೋಗ”. ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರದ ಪ್ರಕಾರ ಮಾನವನ ಶರೀರದಲ್ಲಿ 72 ಲಕ್ಷ ನಾಡಿಗಳು ತಮ್ಮ ಕರ್ತವ್ಯವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿವೆ.

ಹಗಲು, ರಾತ್ರಿಗಳಲ್ಲಿ ಲೋಕವನ್ನು ಪ್ರಕಾಶ ಮಾನಗೊಳಿಸುವುದು ಸೂರ್ಯಚಂದ್ರರೇ ತಾನೇ? ಸಕಲ ಚರಾಚರ ಜೀವಿಗಳಿಗೆ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಪ್ರದಾತರು ಎನಿಸಿರುವವರ ನೆನಪಿಗೆ, ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣರಾದವರು ಸೂರ್ಯಚಂದ್ರರು. ಮನುಷ್ಯನ ಬಲನಾಸಿಕ ರಂಧ್ರ ಸೂರ್ಯ ನಾಡಿ, ಎಡ ನಾಸಿಕರಂಧ್ರ ಚಂದ್ರನಾಡಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ ಎಂದು ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರವು ಹೇಳಿದೆ. ಸೂರ್ಯಚಂದ್ರರ ನಾಡಿಗಳಲ್ಲೇ ಪಿಂಗಳ, ಇಡಾ ನಾಡಿಗಳು ಎಂದು ಕರೆಸಿಕೊಂಡಿವೆ. ಈ ನಾಡಿಗಳ ಮೂಲಕ ನಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಪ್ರಸರಿಸುವ ಶೀತೋಷ್ಣ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಸಮನ್ವಯ ಗೊಳಿಸಿ, ಸುಷುಮ್ನ ನಾಡಿಗಳನ್ನು ಉತ್ತೇಜನಗೊಳಿಸಲು ಸಹಕಾರ ನೀಡುವ ವಿವಿಧ ಸಾಧನೆಗಳಿಂದ ಹರಯೋಗ ಉದ್ಭವವಾಯಿತು.

“ಬೆನ್ನು ಹುರಿಗೆ ಬಲಗಡೆ ಪಿಂಗಳ ನಾಡಿ, ಎಡಗಡೆ ಇಡಾ ನಾಡಿ ಇರುತ್ತವೆ. ಬೆನ್ನುಮೂಳೆ ನಡುವೆ ಇರುವ ಕಾಲುವೆಯಂತಹ ಜಾಗ ಸುಷುಮ್ನ. ಈ ಕಾಲುವೆಯ ಕೆಳಗೆ ಕೊನೆಯ ಕುಂಡಲಿನೀ ಚಕ್ರವು ಇರುವುದು. ಸಾಮಾನ್ಯರಲ್ಲಿ ಸುಷುಮ್ನದ ಕೆಳಗೆ ತುದಿ ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಕ್ರಿಯಾಹೀನವಾಗಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ತುದಿಗಳನ್ನು ತೆರೆದು ನಾಡಿಪ್ರವಾಹವನ್ನು ಸುಷುಮ್ನದ ಮುಖಾಂತರ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಕಳುಹಿಸಬೇಕು.” – ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದ. ಸುಷುಮ್ನಕ್ಕೆ ಹಲವಾರು ಹೆಸರುಗಳು ಉಂಟು. ಈ ಶ್ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದು.

“ಸುಷುಮ್ನಾ, ಶೂನ್ಯಪದವೀ, ಬ್ರಹ್ಮರಂಧ್ರಂ, ಮಹಾಪಥಃ |

ಶ್ಮಶಾನಂ, ಶಾಂಭವೀ, ಮಧ್ಯಮಾರ್ಗಶ್ಚೇತೈಕ ವಾಚಕಾಃ ||”

ಆಸನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಮುದ್ರೆ, ಬಂಧ ಹಾಗೂ ಷಟ್ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಸಮಾಹಾರವೇ – “ಹರಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರ”.

“ಹರಸ್ಯ ಪ್ರಥಮಾಂಗತ್ವಾದಾಸನಮ್ ಪೂರ್ವಮುಚ್ಚತೇ |

ಕುರ್ವಾತ್ತದಾಸನಂ ಸ್ಥೈರ್ಯಮಾರೋಗ್ಯಮ್, ಚಾಂಗಲಾಘವಮ್ ||

ಹರಯೋಗಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ಅಂಗವಾದ ಆಸನದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಲಾಭಗಳು ಮೇಲಿನ ಶ್ಲೋಕದಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಸುಖವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಗಟ್ಟಿಮುಟ್ಟಾದ ಆರೋಗ್ಯವು ಇರಬೇಕು

ಪುರುಷ ನಿರ್ಮಾಣ ಮತ್ತು ಚಾರಿತ್ರ್ಯ ಸೃಷ್ಟಿಯೇ ವಿದ್ಯೆಯಾಗಿದೆ



## ಆಸನಗಳು:

84 ಲಕ್ಷ ಜೀವರಾಶಿಗಳಿಗೆ ಪ್ರತೀಕವಾಗಿ ರೂಪಿಸಿರುವ ಆಸನಗಳಿಗೆ ಪ್ರಥಮ ದೇವನು ಪರಮಶಿವನು ತನ್ನ ಪತ್ನಿ ಪಾರ್ವತಿದೇವಿಗೆ ಉಪದೇಶವನ್ನು ಮಾಡಿದನಂತೆ. ಇಂತಹ ರಹಸ್ಯಗಳನ್ನು ಗಂಗೆಯಲ್ಲಿ ಈಜಾಡುತ್ತಿರುವ ಒಂದು ಮೀನು ಕೇಳಿಸಿಕೊಂಡಿತಂತೆ. ಆ ಮೀನು ಮತ್ಸ್ಯೇಂದ್ರನಾಥನಾಗಿ ಜನ್ಮ ತಾಳಿತು ಈತ ಮನುಕುಲದ ಕಲ್ಯಾಣಕ್ಕಾಗಿ ಹಠಯೋಗವನ್ನು ಪ್ರಚಾರ ಮಾಡಿದನು ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಅಂತಹ ಕೆಲವು ಆಸನಗಳನ್ನು ಮನುಷ್ಯರು ಸಾಧನೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಯೋಗಿಗಳು ಸಿದ್ಧಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಿರುವರು. ಜೀವಿಗಳ ಶರೀರದೊಳಗೆ ಸಕಲ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ನಿರ್ದೇಶನ ಮಾಡುವುದೇ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ.

## ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ:

“ಪ್ರಾಣಾಯಾಮೈರ್ದೇ ದೋಷಾನ್‌ಧಾರಣಾಭಿಶ್ಚ ಕಿಲ್ಬಿಷಾನ್ |

ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರಶ್ಚ ಸಂಸರ್ಗಾನ್‌ಧ್ಯಾನೇನಾನೀಶ್ವರಾನ್ ಗುಣಾನ್ ||” ಆದಿ ಶಂಕರಾಚಾರ್ಯರು

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳಾದ ಪೂರಕ, ರೇಚಕ, ಅಂತರ್ ಕುಂಭಕ, ಬಹಿರ್ ಕುಂಭಕಗಳ ಮೂಲಕ ಶ್ವಾಸಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಅಧೀನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಯೋಗ. ಈ ಮೂಲಕ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಶರೀರದ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಗಗಳಿಗೂ ವಿಸ್ತರಿಸಬಹುದು. ಈ ರೀತಿ ಮಾಡುವುದು ನಿಜವಾದ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಚಲಿಸುವ ಪ್ರಾಣ, ಅಪಾನ, ವ್ಯಾನ, ಉದಾನ, ಸಮಾನ ವಾಯುಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು. ಇಂತಹ ಅನೇಕ ರೀತಿಯ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಪ್ರಾಚೀನ ಭಾರತೀಯ ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಈ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ಬಹು ಮುಖ್ಯವಾದುದು ಈ ರೀತಿ ಇದೆ:

1. ನಾಡಿ ಶೋಧನ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ	7. ಭ್ರಾಮರೀ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ
2. ಸೂರ್ಯಭೇದನ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ	8. ಭಸ್ಮಿಕಾ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ
3. ಉಜ್ಜಾಯಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ	9. ಅನುಲೋಮ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ
4. ಶೀತಲೀ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ	10. ಪ್ರತಿಲೋಮ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ
5. ಸೀತಕಾರೀ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ	11. ಸಮವೃತ್ತಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ
6. ಪ್ಲಾವನೀ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ	12. ವಿಷಮವೃತ್ತಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡುವ ಸಾಧಕರು ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಕುಂಡಲಿನಿಯನ್ನು ಸಹ ಎಚ್ಚರಗೊಳಿಸುತ್ತಾ ಆಯುಷ್ಯವನ್ನು ಸಹ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ರೂಪ, ಲಾವಣ್ಯ, ಬಲ ಮತ್ತು ವಜ್ರದಂತೆ ಅವಯವಗಳ ರಚನೆಯೇ ಶರೀರದ ಸಂಪತ್ತು.

ಪ್ರಕೃತಿಯೇ ಸೃಷ್ಟಿಯ ಮೂಲ ಪ್ರಕೃತಿಗಿಂತ ದೊಡ್ಡದು ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಯಾವುದು ಇಲ್ಲ  
ಪ್ರಕೃತಿಯ ರಕ್ಷಣೆ ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆಯಾಗಿದೆ.

ಮುದ್ರೆಗಳು:

ಹಸ್ತ, ಮನಃ, ಕಾಯ, ಬಂಧ ಹಾಗೂ ಆಧಾರ ಮುದ್ರೆಗಳನ್ನು ಐದು ರೀತಿಯ ಮುದ್ರೆಗಳಾಗಿ ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ವರ್ಗೀಕರಣ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ.

ಹಸ್ತಮುದ್ರೆಗಳು: 1. ಜ್ಞಾನಮುದ್ರೆ 2. ಚಿನ್ಮುದ್ರೆ 3. ಯೋನಿಮುದ್ರೆ  
4. ಭೈರವಿ/ಭೈರವ ಮುದ್ರೆ 5. ಹೃದಯ ಮುದ್ರೆ

ಮನೋಮುದ್ರೆಗಳು: 1. ಶಾಂಭವಿ 2. ನಾಸಿಕಾಗ್ರದೃಷ್ಟಿ 3. ಖೇಚರಿ  
4. ಕಾಕಿ 5. ಭುಜಂಗಿನಿ 6. ಭೂಚರಿ  
7. ಆಕಾಶಿ 8. ಷಣ್ಮುಖಿ 9. ಉನ್ನತಿ

ಕಾಯಮುದ್ರೆಗಳು: 1. ಪ್ರಾಣಮುದ್ರೆ 2. ವಿಪರೀತಕರಣೀ ಮುದ್ರೆ  
3. ಯೋಗಮುದ್ರೆ 4. ಪಾಶಿನೀ ಮುದ್ರೆ  
5. ಮಂಡೂಕೀ ಮುದ್ರೆ 6. ತಾಡಕೀಮುದ್ರೆ (ತಟಕೀ)

ಬಂಧಮುದ್ರೆಗಳು: 1. ಮಹಾಮುದ್ರೆ 2. ಮಹಾಭೇದ ಮುದ್ರೆ  
3. ಮಹಾವೇಧ ಮುದ್ರೆ

ಆಧಾರಮುದ್ರೆಗಳು: 1. ಅಶ್ವಿನಿ 2. ವಜ್ರೋಳಿ/ಸಹಜೋಳಿ

ಬಂಧಗಳು: ಬಂಧಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾದುದು

- |               |                |
|---------------|----------------|
| 1. ಜಾಲಂಧರ ಬಂಧ | 2. ಉಡ್ಡೀಯಾನಬಂಧ |
| 3. ಮೂಲಬಂಧ     | 4. ಮಹಾಬಂಧ      |

(ಮತ್ಸ್ಯ ಉಡ್ಡೀಯಾನ ಎನ್ನುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಗೋಪ್ಯವಾಗಿ ಇರಿಸಲಾಗಿದೆ).

ಷಟ್‌ಕ್ರಿಯೆಗಳು:

- |          |           |                               |
|----------|-----------|-------------------------------|
| 1. ನೇತಿ  | 2. ಧೌತಿ   | 3. ನೌಲಿ                       |
| 4. ಬಸ್ತಿ | 5. ತ್ರಾಟಕ | 6. ಕಪಾಲಭಾತಿ (ಅಧವಾ) ಶಕ್ತಿಚಾಲನೆ |

ಸೀತಾಳಿ ಹೂವಿನ ಎಲೆಯನ್ನು ಬಾಡಿಸಿ ರಸವನ್ನು ಕಿವಿಗೆ ಹಾಕಿದರೆ ಕಿವಿ ಸೋರುವುದು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.



ಚಕ್ರಗಳು



CHAKRAS

## ಚಕ್ರಗಳು

ಸೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿರುವ ಸಮಸ್ತ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡ ತತ್ವಗಳೂ ಶರೀರದಲ್ಲಿಯೇ ಹುದುಗಿವೆ. ಹಾಗಿದ್ದರೂ ಪ್ರತಿತತ್ವವೂ ತನ್ನದೇ ಆದ ಕ್ರಿಯಾಶಕ್ತಿ ಕೇಂದ್ರವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು, ಅಲ್ಲಿ ಆ ತತ್ವದ ಗುರುತ್ವವೇ ಮುಖ್ಯವಾಗಿರುವುದು ಹಾಗೂ ಕೇಂದ್ರದಿಂದ ನಿರ್ದೇಶಿತವಾದ ಶಕ್ತಿತರಂಗಗಳು ಶರೀರ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ವಿಕಿರಣಗೊಂಡು ಪ್ರಸರಿಸುತ್ತವೆ.

ಈ ಕೇಂದ್ರಗಳನ್ನು ತಂತ್ರಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ 'ಚಕ್ರ'ಗಳೆಂದು ಕರೆದಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಅವು ದೇಹರಚನೆಯ ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ಕಣ್ಣಿಗೆ (ಸ್ಥೂಲದೃಷ್ಟಿಗೆ) ತೋರಿಬರುವ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ನೆಲೆಗಳೇನಲ್ಲ. ಅವು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲವಾಗಿರುವಂಥ ಅತಿಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಅಥವಾ ಶಕ್ತಿಯ ಸ್ತರ (ನೆಲೆ) ಗಳಾಗಿವೆ. ಇವು ಮೇರುದಂಡದ (ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಯ) ಕೆಳತುದಿಯಿಂದ ಮೊದಲಾಗಿ ಮಿದುಳಿನ ಮೇಲ್ಭಾಗದವರೆಗೂ ನಿಶ್ಚಿತ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪಿತವಾಗಿವೆ. ಪ್ರತಿ ಕೇಂದ್ರದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ವ್ಯಾಪ್ತಿ ಹಾಗೂ ಪ್ರಭಾವಗಳು ಸ್ಥೂಲ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಅದಕ್ಕೆ ಸಂವಾದಿಯಾದ ಪ್ರದೇಶದವರೆಗೆ ವ್ಯಾಪಿಸಿರುತ್ತವೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕೇಂದ್ರದಿಂದಲೂ ಸಹಸ್ರಾರು ನಾಡಿಗಳು ಹೊರಚಾಚಿಕೊಂಡಿದ್ದು ಅವು ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿವಾಹಕಗಳಾಗಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ದಿಕ್ಕುಗಳಲ್ಲಿ ಹರಡಿಕೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಅಥವಾ ನರಸಮೂಹಗಳಿಗೂ, ಈ ನಾಡಿಗಳಿಗೂ ಯಾವುದೇ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲ. ಈ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಜೀವಶಕ್ತಿವಾಹಕಗಳಾದ ನಾಳಗಳು ಯೋಗದೃಷ್ಟಿಗೆ ಮಾತ್ರವೇ ಗೋಚರಿಸುವಂಥದ್ದಾಗಿವೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಅವುಗಳನ್ನು ಯೋಗನಾಡಿಗಳೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಈ ನಾಡಿಗಳ ಹೆಣೆಯುವಿಕೆಯಿಂದಾದ ವಿನ್ಯಾಸವೇ ಪ್ರತಿ ಚಕ್ರಕ್ಕೂ ಕಮಲದ (ಪದ್ಮ) ರೂಪವನ್ನು ನೀಡಿದ್ದು, ಪ್ರತಿ ಚಕ್ರವೂ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಸಂಖ್ಯೆಯ ದಳಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ತಾವರೆಯಂತೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ.

### ನಾಡಿಗಳು :

ಈ ಅನೇಕ ನಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಹದಿನಾಲ್ಕು ನಾಡಿಗಳಿದ್ದು, ಅದರಲ್ಲೂ ಅತಿವಿಶಿಷ್ಟವಾಗಿ ಇಡಾ, ಸುಷುಮ್ನ ಹಾಗೂ ಪಿಂಗಳ ಎಂಬ ಮೂರು ನಾಡಿಗಳು ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುವಂಥವಾಗಿವೆ. ಈ ಮೂರರಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ಸುಷುಮ್ನ ನಾಡಿಯು ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಮುಖವಾದದ್ದಾಗಿದೆ.

ಸುಷುಮ್ನ ನಾಡಿಯು ಶರೀರದ ಬೆನ್ನುಹುರಿಯ ಒಳಭಾಗದ ನಾಳದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದು ಮೂಲಾಧಾರವೆಂಬ ಮೊದಲ ನಾಳಜಾಲದಿಂದ ಹಿಡಿದು ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿರುವ ಸಹಸ್ರದಳ ಕಮಲದವರೆಗೆ (12 ದಳಗಳಿರುವ ಹೃತ್ಕಮಲವನ್ನು ಹಾಯ್ದು) ಚಾಚಿಕೊಂಡಿದೆ.

ಈ ಸುಷುಮ್ನ ನಾಡಿಯ ಒಳಭಾಗದಲ್ಲಿ 'ವಜ್ರನಿ'ಯೆಂಬ ನಾಡಿಯೊಂದಿದ್ದು, ಅದರ ಒಳಭಾಗಕ್ಕೆ ಸೇರಿದಂತೆ ಅತಿಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ 'ಚಿತ್ರನಿ'ಯೆಂಬ ನಾಡಿಯೊಂದಿರುವುದು. ಈ ಚಿತ್ರನಿನಾಡಿಯ ಒಳಭಾಗವನ್ನು ಬ್ರಹ್ಮನಾಡಿಯೆಂಬುದು ಬೇರೆಯೇ ಆದ ಒಂದುನಾಡಿಯಾಗಿರದೆ, ಬರಿದಾದ ನಾಳದಂತಹ ಒಂದು ರಹದಾರಿಯಷ್ಟೆ ಆಗಿದೆ. ಚಿತ್ರನಿ ನಾಡಿಯ ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುವಿಕೆಯಿಂದ ಕುಂಡಲಿನಿಯು 'ಕುಲಮಾರ್ಗ' ಎಂಬ ರಾಜಮಾರ್ಗವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ಮುಂದುವರಿದು ಪರಮಾತ್ಮನಲ್ಲಿ ಐಕ್ಯವಾಗುವುದರಿಂದ ಇದನ್ನು ಬ್ರಹ್ಮದ್ವಾರವೆಂದೂ ತಿಳಿಯಲಾಗಿದೆ.

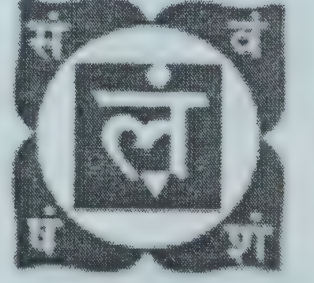
ಮೇರುದಂಡದ ಹೊರಭಾಗದಲ್ಲಿ ಈ ನಾಡಿಯ ಎಡಭಾಗಕ್ಕೆ ಸೇರಿದಂತೆ "ಇಡಾ" ಹಾಗೂ ಬಲಭಾಗಕ್ಕೆ "ಪಿಂಗಳ" ಎಂಬ ನಾಡಿಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಎರಡೂನಾಡಿಗಳು ಎಡದಿಂದಬಲಕ್ಕೂ, ಬಲದಿಂದ ಎಡಕ್ಕೂ ಆದಂತೆ ಸುಷುಮ್ನೆಯನ್ನು ಹೆಣೆದುಕೊಂಡು ಕಮಲಗಳನ್ನು ಸುತ್ತುಹಾಕುತ್ತಾ ಉರ್ಧ್ವಮುಖವಾಗಿ ಹಾದುಹೋಗಿವೆ. ಈ ನಾಡಿಗಳನ್ನು ಗಂಗಾ (ಇಡಾ), ಯಮುನಾ (ಪಿಂಗಳ) ಹಾಗೂ ಸರಸ್ವತಿ (ಸುಷುಮ್ನ) ಎಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಈ ಮೂರೂ ನಾಡಿಗಳು ಮೂಲಾಧಾರ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಒಂದುಗೂಡಿದ್ದು ಮತ್ತೆ ಆಜ್ಞಾಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಸಂಗಮಿಸುತ್ತವೆ.



ಮೂಲಾಧಾರದಲ್ಲಿರುವ ಸಂಗಮ ಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ “ಯುಕ್ತತ್ರಿವೇಣಿ” ಯೆಂದೂ, ಆಜ್ಞಾಚಕ್ರದ ಸಂಗಮಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ “ಮುಕ್ತತ್ರಿವೇಣಿ” ಯೆಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಮುಕ್ತತ್ರಿವೇಣಿ ಸಂಗಮದಲ್ಲಿ ಮೂರೂ ನಾಡಿಗಳು ಹೆಣೆದುಕೊಂಡು ಸುಷುಮ್ನೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಅನಂತರ ಮೂರೂ ನಾಡಿಗಳು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಹರಿಯುತ್ತಾ ಬೇರೆಬೇರೆ ನಾಸಾಪುಟಗಳಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತವೆ. ಇದಲ್ಲದೆ ‘ಇಡಾ’ವನ್ನು ಚಂದ್ರನಾಡಿಯೆಂದೂ, ‘ಪಿಂಗಳ’ವನ್ನು ಸೂರ್ಯನಾಡಿಯೆಂದೂ ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದ್ದು, ಅವು ವಿದ್ಯುತ್ ಕಾರ್ಯವಿಧಾನದ ಋಣಾಂಶ ಹಾಗೂ ಧನಾಂಶ ನೆಲೆಗಳಾಗಿ ನಿರೂಪಿತವಾಗಿವೆ.

## ಮೂಲಾಧಾರ ಚಕ್ರ:

ಮೇಲೆ ಜನನಾಂಗಗಳು ಹಾಗೂ ಕೆಳಗಿನ ಗುದದ್ವಾರ - ಇವುಗಳ ನಡುವೆ, ಸುಷುಮ್ನಾ ಹಾಗೂ ಮಿಕ್ಕಲ್ಲನಾಡಿಗಳ ಬೇರುಗಳು ಒಂದುಗೂಡುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಮೊದಲನೆಯ ಮೂಲಾಧಾರ ಚಕ್ರವು ಸ್ಥಿತವಾಗಿದೆ. ಮೂಲಾಧಾರ ಕಮಲವು ಈ ಪ್ರದೇಶದ ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಶಕ್ತಿ ಕೇಂದ್ರವಾಗಿದ್ದು, ಮೇರುದಂಡದ ಒಳಕ್ಕಾದಂತೆ ತಲೆಕೆಳಗಾಗಿ ತೂಗಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಕಮಲದ ಬಣ್ಣವು ಕೆಂಪಾಗಿರುವುದು. ಇದು ನಾಲ್ಕು ದಳಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು,



ಅವುಗಳ ಮೇಲೆ ಕ್ರಮವಾಗಿ ವಂ, ಶಂ, ಷಂ, ಸಂ ಎಂಬ ಅಕ್ಷರಗಳು ಸುವರ್ಣಕಾಂತಿಯಿಂದ ವಿರಾಜಿಸುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಪ್ರತಿ ಅಕ್ಷರವೂ ಒಂದು ಮಂತ್ರ, ಶಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ದೇವತೆಯಾಗಿದ್ದು, ಅವು ಮೂಲಾಧಾರ ಚಕ್ರದ ಅಧಿದೇವತೆಯನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಎಲ್ಲ ಕಮಲಗಳಲ್ಲಿರುವ ಅಕ್ಷರಗಳ ಒಟ್ಟುರೂಪವೇ ಕುಂಡಲಿನೀ ಶಕ್ತಿಯ ಮಂತ್ರ ಶರೀರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮೂಲಾಧಾರ ಚಕ್ರವು ಪೃಥ್ವಿತತ್ವವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು ಅದರ ರೂಪವು ಚೌಕಾಕೃತಿಯಾಗಿದೆ. ಅದರ ಬಣ್ಣವು ಹಳದಿಯಾಗಿದ್ದು “ಲಂ” ಎಂಬುದು ಅದರ ಬೀಜಾಕ್ಷರವಾಗಿದೆ. ಎಂದರೆ, ಈ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲವಾಗಿರುವ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಶಕ್ತಿಗಳ ಸಂಚಲನದಿಂದ ಉಂಟಾದ, ಸೂಕ್ಷ್ಮಶಬ್ದ ತರಂಗಗಳಿಂದ ಹೊರಹೊಮ್ಮಿದ ವೈವಿರಿ ಶಬ್ದವೇ “ಲಂ” ಎಂಬುದಾಗಿದೆ. ಈ ಬೀಜಾಕ್ಷರವನ್ನು ಐರಾವತದ ಮೇಲೆ ವಿರಾಜಿಸುತ್ತಿರುವಂತೆ ವರ್ಣಿಸಲಾಗಿದೆ (ಆನೆಯು ಪ್ರಭುತತ್ವ, ಬಲ ಹಾಗೂ ದೃಢತೆಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತಿದ್ದು, ಐರಾವತವು ಇಂದ್ರನ ವಾಹನವಾಗಿದೆ).

ಈ ಚಕ್ರದ ದೇವತೆಯು ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತ ಬ್ರಹ್ಮನಾಗಿದ್ದು, ಆತನ ಶಕ್ತಿಯು ‘ಸವಿತೃ’ ಎಂದಾಗಿದೆ. ಇದಲ್ಲದೆ, ‘ಥಾಕಿನಿ’ ಎಂಬ ಶಕ್ತಿಯೂ ಉಪಸ್ಥಿತವಿದ್ದು, ಆಕೆ ಶರೀರಸತ್ವವಾದ ಧಾತುವಿನ ಶಕ್ತಿಯಾಗಿರುವಳು. ಅಲ್ಲದೆ, ಆಕೆಯು “ತತ್ವಜ್ಞಾನ ಪ್ರಕಾಶಿಕೆ”ಯೂ ಇರುತ್ತಾಳೆ. ಅಲ್ಲದೆ, ತ್ರಿಕೋನಾಕಾರದ ಯೋನಿಯು ಈ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿದ್ದು, ಅದನ್ನು ‘ಶಕ್ತಿಪೀಠ’ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಈ ತ್ರಿಕೋನದೊಳಗಡೆ ‘ಸ್ವಯಂಭೂ’ ಎಂಬ ಚಿಗುರಲೆಯ ಆಕಾರದ ಲಿಂಗವಿದ್ದು, ಅದು ಈ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿನ ಬ್ರಹ್ಮಾವಿಭಾವ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಹಳದಿ ಬಣ್ಣದ್ದಾಗಿದೆ. ಈ ಚಕ್ರದೊಳಗಿನ ಟೊಳ್ಳಾದ ಆವರಣದಲ್ಲಿ ಕುಂಡಲಿನೀ ಶಕ್ತಿಯು ಮಿಂಚಿನಂತೆ ಪ್ರಕಾಶಮಾನವಾಗಿ, ಪ್ರಜ್ವಲಿತ ದೀಪ ಸರಮಾಲೆಯಂತೆ ಹೊಳೆಯುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ಸರ್ವ ಸಂಕ್ಷೋಭಣಿಯೂ, ಜೀವಜಗದ್ವ್ಯಕ್ತಿಯೂ ಆದ ಕುಂಡಲಿನೀ ಮಾತೆಯು ಮೂಲಾಧಾರ ಚಕ್ರದೊಳಗಿನ ಲಿಂಗವನ್ನು ಮೂರುವರೆ ಸುತ್ತು ಸುತ್ತಿಕೊಂಡಿದ್ದು ತನ್ನ ತಲೆಯಿಂದ ಬ್ರಹ್ಮದ್ವಾರವನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ನಿದ್ರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ.

ಶಕ್ತಿನಿದ್ದರೂ ಯಾರು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸುವುದಿಲ್ಲವೋ ಅವನು ತಿರಸ್ಕಾರವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ.

ಪರಾಧೀನತೆಯೇ ಮಹಾದುಃಖ, ಸ್ವತಂತ್ರತೆಯೇ ಮಹಾಸುಖ.



## ಸ್ವಾಧಿಷ್ಠಾನ ಚಕ್ರ:

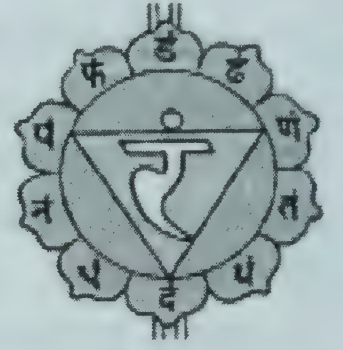
ಮೂಲಾಧಾರದಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿದ್ದು, ಜನನಾಂಗದ ಬೇರುಗಳಿರುವಲ್ಲಿ ಸ್ವಾಧಿಷ್ಠಾನ ಪದ್ಧತಿಯ ಸ್ಥಿತವಾಗಿದೆ. ಸುಷುಮ್ನೆಯು ಮೂಲದಲ್ಲಿರುವ ಮೂಲಾಧಾರದಂತಲ್ಲದೆ ಈ ಚಕ್ರವು ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯ ಒಳಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡಂತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಕುಂಕುಮ ಬಣ್ಣದ ಈ ಕಮಲವು ಆರು ದಳಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು ಬಂ, ಭಂ, ಮಂ, ಯಂ, ರಂ ಮತ್ತು ಲಂ ಎಂಬ ಅಕ್ಷರಗಳು ಮಿಂಚಿನಂತೆ ಹೊಳೆಯುತ್ತಿರುತ್ತವೆ.



ಈ ಚಕ್ರದ ಪ್ರಧಾನತತ್ತ್ವ ಜಲತತ್ತ್ವವಾಗಿದ್ದು, ಇದನ್ನು ವರುಣನ ಧವಳ ಪ್ರದೇಶವೆಂದೂ ಭಾವಿಸಲಾಗಿದೆ. ಶ್ವೇತವರ್ಣದ ಬಾಲಚಂದ್ರನು ಈ ತತ್ತ್ವದ ಮಂಡಲವಾಗಿದ್ದು ಈ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ “ವಂ” ಎಂಬ ವರುಣ ಬೀಜಾಕ್ಷರವು, ವರುಣ ವಾಹನವಾದ ಮೊಸಳೆಯ ಮೇಲೆ ವಿರಾಜಮಾನವಾಗಿದೆ. ಸ್ವಾಧಿಷ್ಠಾನ ಚಕ್ರದ ಅಧಿದೇವತೆಗಳಾಗಿ ಹರಿ (ವಿಷ್ಣು) ಹಾಗೂ ರಾಕಿಣಿಯರು ಉಪಸ್ಥಿತರಿರುತ್ತಾರೆ.

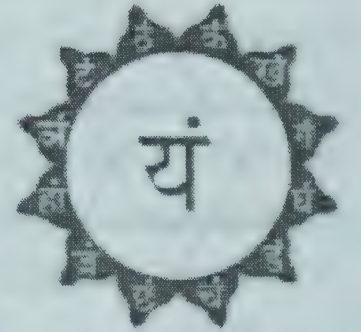
## ಮಣಿಪೂರ ಚಕ್ರ:

ಸ್ವಾಧಿಷ್ಠಾನದ ಮೇಲಕ್ಕಾದಂತೆ, ಹೊಕ್ಕುಳಿನ ಮಧ್ಯಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮಣಿಪೂರ ಅಥವಾ ಕಪ್ಪುಲಾಯೆಯ (ಕಾರ್ಮೋಡದಂತೆ) ನಾಭಿಕಮಲವು ಹತ್ತು ದಳಗಳಿಂದೊಡಗೂಡಿ, ‘ಡಂ, ಢಂ, ಣಂ, ತಂ, ಥಂ, ದಂ, ಧಂ, ನಂ, ಪಂ ಹಾಗೂ ಫಂ’ ಎಂಬ ಅಕ್ಷರಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದು, ನೀಲಕಮಲದಂತೆ ಗೋಚರಿಸುವುದು. ಇದು ತೇಜಸ್ತತ್ತ್ವವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಅನರ್ಘ್ಯರತ್ನದಂಥ ಕಾಂತಿಯಿಂದ ಕೂಡಿರುವುದರಿಂದಲೇ ಇದನ್ನು ಮಣಿಪೂರವೆಂದು ಕರೆದಿದ್ದಾರೆ. ಇದು ತ್ರಿಕೋಣಾಕಾರದಲ್ಲಿದ್ದು ಕೆಂಪುಬಣ್ಣವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. “ರಂ” ಎಂಬ ಕೆಂಪಗಿನ ಅಗ್ನಿಬೀಜಾಕ್ಷರವು ಒಂದು ಗಂಡುಕುರಿಯ ರೂಪದ ಮೇಲೆ ಸ್ಥಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಗಂಡುಕುರಿಯು ಅಗ್ನಿಯ ವಾಹನವಾಗಿರುವುದೂ ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶವಾಗಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ ‘ರುದ್ರ’ ದೇವರು ಹಾಗೂ ಲಾಕಿಣೀ ದೇವಿಯು ಅಧಿದೇವತೆಗಳಾಗಿರುವರು. ಈ ಮೂರೂ ಚಕ್ರಗಳು ‘ವಿರಾಟ್’ ಅಥವಾ ಸ್ಥೂಲಶರೀರವನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತವೆ.



## ಅನಾಹತ ಚಕ್ರ:

ಮಣಿಪೂರ ಚಕ್ರದಿಂದ ಮೇಲಕ್ಕಾದಂತೆ, ಹೃದಯ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿರುವ ಕಮಲಕ್ಕೆ ಅನಾಹತ-ಪದ್ಮ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಯಾವುದೇ ಎರಡು ವಸ್ತುಗಳು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ತಾಗುವುದರಿಂದ ಮಾತ್ರ ಶಬ್ದ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವುದಾದರೂ, ಯೋಗಿಗಳು ಹಾಗೆ ಯಾವುದೇ ತಾಗುವಿಕೆಗಳಿಂದ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಿರದ ‘ಅನಾಹತಶಬ್ದ’ ಅರ್ಥಾತ್ ಶಬ್ದಬ್ರಹ್ಮವನ್ನು ಈ ಹೃತ್ಕಮಲದಲ್ಲಿ ಅರಿಯುತ್ತಾರೆ. ಬಂಧೂಕ ಪುಷ್ಪದ ಬಣ್ಣವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಈ ಕಮಲವು ಹನ್ನೆರಡು ದಳಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು, ಕುಂಕುಮವರ್ಣದ “ಕಂ, ಖಂ, ಗಂ, ಘಂ, ಜಂ, ಚಂ, ಛಂ, ಜಂ, ಝಂ, ಇಂ, ಟಂ ಹಾಗೂ ಠಂ” ಎಂಬ ವರ್ಣಾಕ್ಷರಗಳಿಂದ ಶೋಭಿತವಾಗಿದೆ.



ಈ ಪ್ರದೇಶವು ‘ಹಂಸ’ ಎಂದು ಹೆಸರಿಸಲಾದ ಜೀವಾತ್ಮನ ವಾಸಸ್ಥಳವಾಗಿದೆ. ಇಲ್ಲಿನ ತತ್ತ್ವವು ವಾಯುತತ್ತ್ವವಾಗಿದ್ದು, ಇದರ ಆವರಣವು ಷಟ್ಕೋಣಗಳು, ಷಡ್ಭುಜಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿ ಷಡ್ರೇಖಾಕೃತಿಯಾಗಿದ್ದು, ಅದರ ಬಣ್ಣವು ಬೂದು ಬಣ್ಣದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ‘ಯಂ’ ಎಂಬ ವಾಯುಬೀಜಾಕ್ಷರವು ವಾಯುವಾಹನವಾದ



ಜಿಂಕೆಯ ಮೇಲೆ ಸ್ಥಿತಗೊಂಡಿರುವಂತೆ ತೋರುತ್ತದೆ. ಮೊದಲ ಮೂರು ಚಕ್ರಗಳ ಅಧಿಪತಿಯಾದ ಈಶ ಹಾಗೂ ಶಕ್ತಿಶಾಕಿನಿಯು ಈ ಚಕ್ರದ ಅಧಿದೇವತೆಗಳಾಗಿರುವರು. ಶಕ್ತಿಯ ರೂಪವಾದ ಅಧೋಮುಖವಾಗಿರುವ ತ್ರಿಕೋನದಲ್ಲಿ ಶಿವನು 'ಬಾಣಲಿಂಗ'ವಾಗಿ ಇರುತ್ತಾನೆ.

ಈ ಕಮಲದ ವಿಶೇಷಗುಣವೇನೆಂದರೆ, ಇದರ ಪರಾಗಕೋಶದ ಕೇಸರಭಾಗವು ಸೂರ್ಯರಶ್ಮಿಯಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿದಂತಿರುತ್ತದೆ. ಅನಾಹತ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಒಂಕಾರವು ಇರುವುದರಿಂದ ಇದನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಶ್ರೇಷ್ಠಚಕ್ರವೆಂದು ವರ್ಣಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಈ ಅನಾಹತ ಪದ್ಮವು ಹೃದಯ ಕಮಲಕ್ಕಿಂತ ಬೇರೆಯಾಗಿದೆ. ಹೃದಯ ಕಮಲವು ಎಂಟು ದಳಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದು, ಇದಕ್ಕೆ 'ಆನಂದಕಂದ' ಎಂಬ ಹೆಸರಿದೆ. ಇದು ಅನಾಹತ ಚಕ್ರದ ಕೆಳಗಡೆಗಾದಂತೆ ಊರ್ಧ್ವಮುಖವಾಗಿದ್ದು, ಮಾನಸಪೂಜೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಧಕನು ತನ್ನ ಇಷ್ಟದೈವವನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನಿಸುತ್ತಾನೆ.

### ವಿಶುದ್ಧ ಚಕ್ರ

ಅನಾಹತ ಚಕ್ರದ ಅನಂತರ ಬೆನ್ನುಹುರಿಯ ಕೇಂದ್ರಭಾಗದಲ್ಲಿ ಗಂಟಲಿನ ಕೆಳಕ್ಕಾದಂತೆ ವಿಶುದ್ಧ ಚಕ್ರವಿದೆ. ಅನಾಹತದಲ್ಲಿನ ಹಂಸವನ್ನು ದರ್ಶಿಸಿದ ಜೀವನು ಶುದ್ಧತ್ವವನ್ನು ಹೊಂದಿ ವಿಶುದ್ಧ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತಾನೆ. ಇದು ವಾಗ್ದೇವಿಯ ನೆಲೆಯಾಗಿದ್ದು, 'ಭಾರತೀಸ್ಥಾನ'ವೆಂದೂ ಕರೆಯಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಇದು ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನಿಶ್ಚಯಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಹದಿನಾರು ಮಸುಕಾದ ಕೆನ್ನೀಲಿ (purple) ದಳಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು, ಅಲ್ಲಿ ಕೆಂಪುಬಣ್ಣದ ಸ್ವರಗಳು ಎಂದರೆ ಅಂ, ಆಂ, ಇಂ, ಈಂ, ಉಂ, ಊಂ, ಋಂ, ೠಂ, ಲೃಂ, ಲೃಂ, ಁಂ, ಂ, ಓಂ, ಔಂ, ಅಂ, ಅಃ ವಿರಾಜಿಸುತ್ತವೆ. 'ಆಕಾಶತತ್ವ'ವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ವಿಶುದ್ಧ ಚಕ್ರದ ಬಣ್ಣವು ಬಿಳಿಯಾಗಿದ್ದು, ಅದರ ಆವರಣವು ಗೋಲಾಕಾರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರ 'ಹಂ' ಎಂಬ ಬೀಜಾಕ್ಷರವು ಬಿಳಿಯ ಆನೆಯಮೇಲೆ ವಿರಾಜಿಸುತ್ತದೆ. ಶರೀರದ ಅರ್ಧಭಾಗವು ಶ್ವೇತವರ್ಣವನ್ನೂ ಇನ್ನರ್ಧ ಹೇಮವರ್ಣವನ್ನೂ ಹೊಂದಿರುವ ಹಾಗೂ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಸಂಗಮವಾದಂತೆ ಗೌರಿಯನ್ನು ಕೂಡಿಕೊಂಡಿರುವ ಸದಾಶಿವನ ಅರ್ಧನಾರೀಶ್ವರ ರೂಪವು ವಿಶುದ್ಧ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿದ್ದು, ಬೆಳಕಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿರುವ ಶಾಕಿನೀ ಶಕ್ತಿಯೂ ಕೂಡ ಈ ವಿಶುದ್ಧಚಕ್ರದ ನಿವಾಸಿಯಾಗಿರುವಳು.



ಈ ವಿಶುದ್ಧ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿಯೇ ಜ್ಞಾನಿಯು ತ್ರಿಕಾಲದರ್ಶಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ. ಈ ವಿಶುದ್ಧ ಚಕ್ರದ ಮೇಲ್ಭಾಗದ, ತಾಳು ಮೂಲದಲ್ಲಿ 'ಲಾಲನಾ' ಅಥವಾ 'ಕಾಳಿ' ಎಂಬ ಚಕ್ರವೊಂದು ಕೆಂಪು ಕಮಲದಂತಿದ್ದು ಹನ್ನೆರಡು ದಳಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ.

### ಆಜ್ಞಾ ಚಕ್ರ:

ವಿಶುದ್ಧ ಚಕ್ರದಿಂದ ಮೇಲೆ ಹೋದರೆ ಆಜ್ಞಾ ಚಕ್ರವು ಇರುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ (ಊರ್ಧ್ವಲೋಕದಿಂದ ಬರುವ) ಸದ್ಗುರು ರೂಪವಾದ ಈಶ್ವರನ ಆಜ್ಞೆಯನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವುದರಿಂದ ಇದಕ್ಕೆ ಆಜ್ಞಾಚಕ್ರವೆಂದು ಹೆಸರಾಗಿದೆ. ಇದು ಎರಡು ಭೂಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಉಪಸ್ಥಿತವಿದೆ. ಇದು ಬಿಳಿಯ ಬಣ್ಣದ ಎರಡು ದಳಗಳ ತಾವರೆಯಂತಿದ್ದು, ಶ್ವೇತವರ್ಣದ 'ಹಂ'ಹಾಗೂ 'ಕ್ಷಂ' ಎಂಬ ಬೀಜಾಕ್ಷರಗಳು ವಿರಾಜಿಸುತ್ತವೆ.





ಈ ಚಕ್ರವು ಮನಸ್ತತ್ವವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು, ಇದು ಅನೇಕ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಮಹತ್ವ ಹಾಗೂ ಪ್ರಕೃತಿ ತತ್ವಗಳಿಗೆ ಪೀಠವಾಗಿದೆ. ಇಲ್ಲಿನ ಬೀಜಾಕ್ಷರವು 'ಓಂ' ಎಂಬ ಪ್ರಣವನಾದವಾಗಿದೆ. ಈ ಉಜ್ವಲ ರೂಪದ ಪ್ರಣವದಲ್ಲಿ ಅಂತರಾತ್ಮವು ಜ್ವಾಲೆಯಾಗಿ ತೋರಿ, ಆ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ಮೂಲಾಧಾರದಿಂದ ಬ್ರಹ್ಮರಂಧ್ರಪರ್ಯಂತ ಇರುವ ಎಲ್ಲ ಚಕ್ರಗಳೂ, ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳೂ ತೋರಿಬರುತ್ತವೆ. ಹಂಸರೂಪವಾದ 'ಪರಮಶಿವನೂ' ಶ್ವೇತವರ್ಣದ 'ಹಾಕಿನೀಶಕ್ತಿಯೂ' ಈ ಚಕ್ರದ ಅಧಿದೇವತೆಗಳಾಗಿರುವರು. ಇಲ್ಲಿ ಯೋನಿರೂಪವಾದ, ಅಧೋಮುಖ ತ್ರಿಕೋಣದ ಒಳಗೆ ಶಾವರೆಯ ಅಂಡಾಶಯದ ಆವರಣದಲ್ಲಿ ಶಿವನು 'ಈತರಲಿಂಗ' ರೂಪವಾಗಿ ವಿರಾಜಿಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆ.

ಈ ಚಕ್ರದ ಮೇಲುಭಾಗಕ್ಕಾದಂತೆ ಎರಡು ಕಿರಿಯ ಚಕ್ರಗಳಿರುತ್ತವೆ.

1. ಮನಶ್ಚಕ್ರ : ಇದು ಷಡ್ವಳಪದ್ಮವಾಗಿದ್ದು ಶ್ರವಣ, ದರ್ಶನ, ಸ್ಪರ್ಶ, ಆಘ್ರಾಣ, ಸ್ವಾದನ ಹಾಗೂ ಸ್ವಪ್ನ ಹಾಗೂ ಭ್ರಮಾಧೀನ ಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಸಂವೇದನೆಗಳಿಗೆ ಪೀಠವಾಗಿದೆ.

2. ಸೋಮಚಕ್ರ : ಇದು ಷೋಡಶ ದಳಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುವ ಪದ್ಮವಾಗಿದ್ದು, ಅವುಗಳನ್ನು ಷೋಡಶ ಕಲೆಗಳೆಂದು, ಅರ್ಥಾತ್ ಹದಿನಾರು ವೃತ್ತಿಗಳೆಂದು ತಿಳಿಯಲಾಗಿದೆ. ಇಲ್ಲಿಂದ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಕಾರಣಶರೀರದ ಭೂಮಿಕೆಯಿರುವುದು. ಈ ಕೊನೆಯ ಚಕ್ರದ ಮೇಲ್ಭಾಗಕ್ಕೆ ಆಧಾರ ರಹಿತ ಪ್ರದೇಶವಿದ್ದು, ಅದನ್ನು 'ನಿರಾಲಂಬಾಪುರಿ' ಯೆಂದು ಕರೆಯಲಾಗಿದೆ. ಯೋಗಿಗಳು ಇಲ್ಲಿ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಬೆಳಗುತ್ತಿರುವ ಈಶ್ವರನನ್ನು ದರ್ಶಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇಲ್ಲಿಂದ ಮೇಲ್ಕಂಡಂತೆ ಜ್ವಾಲಾರೂಪದಲ್ಲಿ ಪ್ರಣವವು ಜಾಜ್ವಲ್ಯಮಾನವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಈ ಪ್ರಣವದಿಂದ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಶ್ವೇತವರ್ಣದ ವೃದ್ಧಿಚಂದ್ರನಂತಿರುವ 'ನಾದ'ವೂ, ಅದರ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಕಟ್ಟಕಡೆಯ ಬಿಂದುರೂಪವೂ ಇರುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಮುಂದಕ್ಕೆ ದ್ವಾದಶದಳ ಶ್ವೇತಪದ್ಮವು ಉರ್ಧ್ವಮುಖವಾಗಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ಕಮಲದ ಮೇಲೆ ಸುಧಾಸಾಗರ, ಮಣಿದ್ವೀಪ ಹಾಗೂ ಮಣಿಪೀಠಗಳಿದ್ದು ಅ, ಕ, ಥ ಎಂಬ ಮಿಂಚಿನಂತೆ ಹೊಳೆಯುವ ಕವಲೊಡೆದ ರೇಖೆಗಳಿದ್ದು ಅಲ್ಲಿ ನಾದ ಹಾಗೂ ಬಿಂದುಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಈ ನಾದ ಹಾಗೂ ಬಿಂದುಗಳ ಮೇಲೆ 'ಪರಮಹಂಸ'ಪೀಠವಿದ್ದು ಇದು ಗುರುಪಾದುಕಾಪೀಠವಾಗಿರುವ ಹಂಸಶರೀರವು ಜ್ಞಾನಮಯವಾಗಿದ್ದು, ಆಗಮ-ನಿಗಮಗಳೆಂಬ ರೆಕ್ಕೆಗಳು ಹಾಗೂ ಶಿವಶಕ್ತಿಯರೆಂಬ ಪಾದಗಳೊಂದಿದ್ದು, ಅದರ ಕೊಕ್ಕೇ ಪ್ರಣವವಾಗಿದ್ದು, ಅದರ ಕಂಠಪ್ರದೇಶ ಹಾಗೂ ಕಣ್ಣುಗಳು ಕಾಮಕಲಾ ರೂಪಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ಇಲ್ಲಿಂದ ಮೇಲಕ್ಕೆ 'ಸಹಸ್ರಾರ' ಎಂಬ ಸಹಸ್ರ ದಳಗಳ ಕಮಲವಿದ್ದು, ಪ್ರತಿದಳವೂ ವರ್ಣಮಾಲೆಯ ಎಲ್ಲ ಅಕ್ಷರಗಳನ್ನೂ ಹೊಂದಿದ್ದು, ಇದು ಪರಶಿವನ ಆವಾಸನಸ್ಥಾನವಾಗಿದೆ. ಎಲ್ಲ ಚಕ್ರಗಳಿಂದ ಮೇಲೆ ಬ್ರಹ್ಮರಂಧ್ರವಿದ್ದು, ಸಹಸ್ರದಳ ಕಮಲವು ಅಲ್ಲಿಂದ ತಲೆಕೆಳಗಾದಂತೆ ತೂಗಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದೂ ಬ್ರಹ್ಮಲೋಕದಿಂದಲೇ ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದು, ಇಲ್ಲಿ ಮುಂದೆ ಅಸ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಬರುವುದೆಲ್ಲವೂ ಅಂತಸ್ಥವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಸ್ಥಳವು ಶೈವರಿಗೆ ಶಿವಸ್ಥಾನವಾಗಿಯೂ, ವೈಷ್ಣವರಿಗೆ ಪರಮ ಪುರುಷನಾಗಿಯೂ ಶಾಕ್ತರಿಗೆ ದೇವೀ ಸ್ಥಾನವಾಗಿಯೂ ಇರುವುದು.

ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯ ಮೇಲುತುದಿಯಲ್ಲಿ ಸಹಸ್ರದಳ ಕಮಲವಿರುವುದು. ಇದು ಶ್ವೇತವರ್ಣದ್ದಾಗಿದ್ದು, ತಲೆಕೆಳಗಾಗಿ ತೂಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಇದರ ಕೇಸರ ತಂತುಗಳು ಕೆಂಪಾಗಿರುವುವು. ವರ್ಣಮಾಲೆಯಲ್ಲಿರುವ 'ಅ'ಯಿಂದ'ಳ'ವರೆಗಿನ ಐವತ್ತೂ ಅಕ್ಷರಗಳು ಈ ಪದ್ಮದ ದಳಗಳ ಸುತ್ತಲೂ ಇಪ್ಪತ್ತು ಸುತ್ತು ಹಾಕಿರುತ್ತವೆ.

ಇದರ ಅಂಡಾಶಯದ ಮೇಲೆ ಹಂಸವಿದ್ದು, ಅದರ ಮೇಲೆ ಪರಮಶಿವನಾದ ಗುರುವೇ ಇರುತ್ತಾನೆ. ಈ ಗುರುಸ್ಥಾನದಿಂದ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಸೂರ್ಯ ಹಾಗೂ ಚಂದ್ರಮಂಡಲಗಳಿದ್ದು, ಅದಕ್ಕೂ ಮೇಲೆ ಮಹಾವಾಯುವಿರುವುದು. ಈ ಮಹಾವಾಯುವಿನ ಮೇಲೆ ಬ್ರಹ್ಮರಂಧ್ರವು ಸ್ಥಿತಗೊಂಡಿದ್ದು, ಅದರ ಮೇಲಕ್ಕೆ 'ಮಹಾಶಂಖಿನಿ'ಯು ಇರುವುದು. ಚಂದ್ರಮಂಡಲದಲ್ಲಿ ಮಿಂಚಿನಂತೆ ಹೊಳೆಯುವ ತ್ರಿಕೋಣವಿದ್ದು, ಅದರೊಳಗೆ ಚಂದ್ರನ ಹದಿನಾರನೆಯ ಕಲೆಯು



(ಅಮಾಕಲಾ) ಕೆಂಪುಬಣ್ಣದಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದು, ಅದು ಒಂದು ತಾವರೆಯ ನಾರಿನ ನೂರನೆಯ ಒಂದು ಭಾಗದಷ್ಟು ನವಿರಾಗಿದ್ದು, ಅಧೋಮುಖವಾಗಿ ಬಾಯ್ಬಿರೆದಿರುತ್ತದೆ.

ಈ ನಿರ್ವಾಣ ಕಲೆಯ ಕೆಳಗೆ ಅವ್ಯಕ್ತ ನಾದರೂಪವಾದ ನಿಬೋಧಿಕಾ ಎಂಬ ಅಗ್ನಿಯೊಂದಿದೆ. ನಿರ್ವಾಣ ಕಲೆಯ ಒಳಗಡೆಗೆ ಶಿವಶಕ್ತಿ ರೂಪವಾದ 'ಪರಾಬಿಂದು'ವಿರುವುದು. ಈ ಪರಾಬಿಂದುವಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು 'ನಿರ್ವಾಣಶಕ್ತಿ' ಎಂದಿದ್ದು ಅದು ತೇಜಸ್ಸಾಗಿ ಹಂಸರೂಪವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಒಂದು ಕೂದಲಿನ ತುದಿಯ ಹತ್ತುಕೋಟಿಯ ಒಂದು ಭಾಗದಷ್ಟು ಸೂಕ್ಷ್ಮಾತಿಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಹಂಸವೇ ಜೀವವಾಗಿರುವುದು. ಈ ಬಿಂದುವಿನ ಒಳಗೆ ಶೂನ್ಯವಿರುತ್ತಿದ್ದು, ಅದೇ ಬ್ರಹ್ಮಪದವೆನಿಸಿದೆ.

### ಚಕ್ರ-ಇಂದ್ರಿಯ ಸಂಬಂಧ :

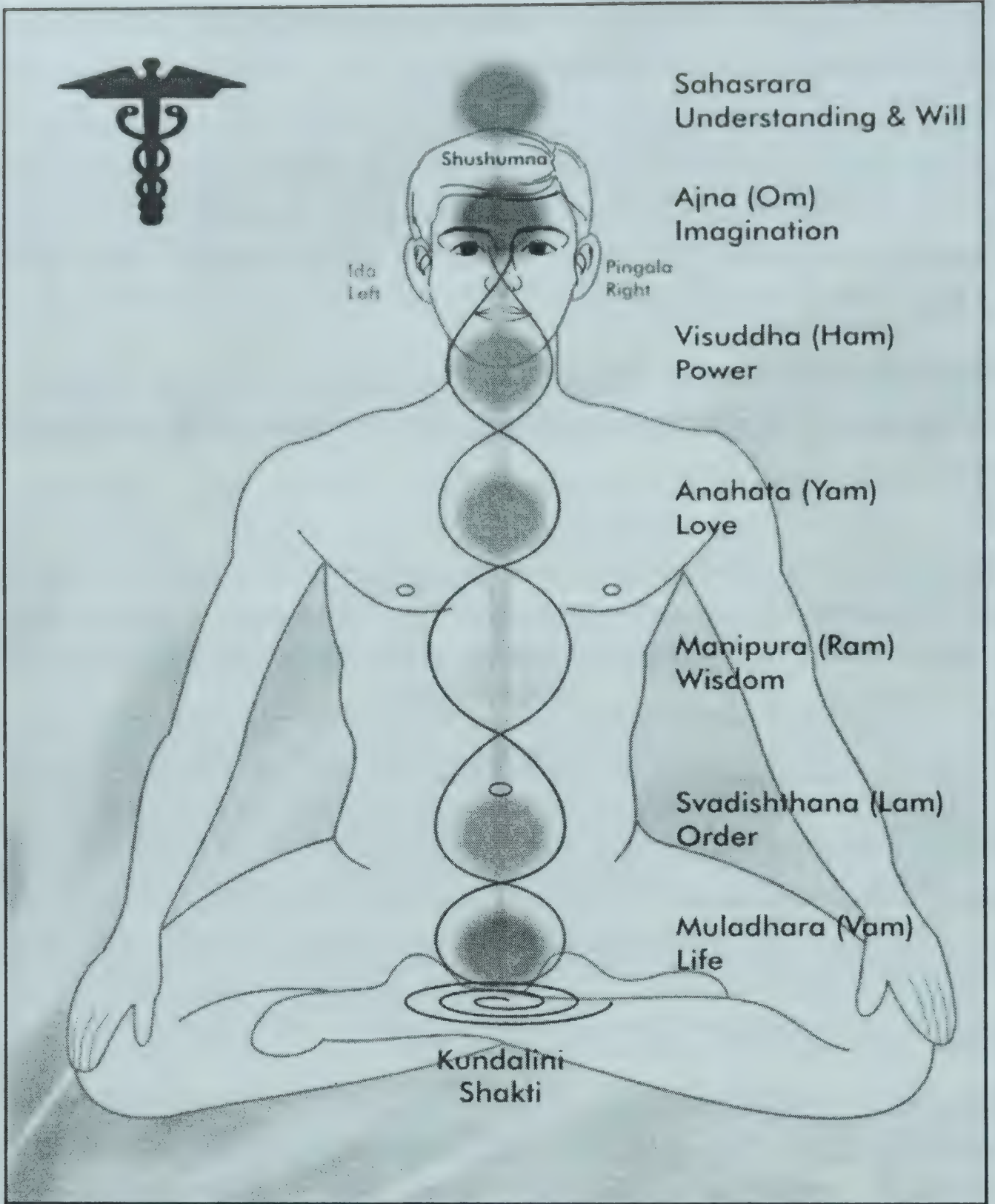
ಪ್ರತಿಚಕ್ರವೂ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ತತ್ವವೊಂದರ ಕೇಂದ್ರವಾಗಿದ್ದು, ತನ್ನದೇ ಆದ ತನ್ಮಾತ್ರ ಹಾಗೂ ಇಂದ್ರಿಯದೊಂದಿಗೆ ಬೆಸೆಯಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

ಚಕ್ರಗಳು	ತತ್ವಗಳು
1. ಮೂಲಾಧಾರ	ಪೃಥ್ವಿತತ್ವ, ಗಂಧತನ್ಮಾತ್ರ, ಘ್ರಾಣೇಂದ್ರಿಯ (ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯ), ಪಾದಗಳು (ಕರ್ಮೇಂದ್ರಿಯ)
2. ಸ್ವಾಧಿಷ್ಠಾನ	ಜಲತತ್ವ, ರಸತನ್ಮಾತ್ರ, ರಸನ (ಜ್ಞಾನ), ಹಸ್ತಗಳು (ಕರ್ಮ)
3. ಮಣಿಪೂರ	ತೇಜಸ್ತತ್ವ, ರೂಪತನ್ಮಾತ್ರ, ಚಕ್ಷು (ಜ್ಞಾನ), ಗುದ (ಕರ್ಮ)
4. ಅನಾಹತ	ವಾಯುತತ್ವ, ಸ್ಪರ್ಶತನ್ಮಾತ್ರ, ಧರ್ಮ (ಜ್ಞಾನ), ಗುದ (ಕರ್ಮ)
5. ವಿಶುದ್ಧ	ಆಕಾಶತತ್ವ, ಶಬ್ದತನ್ಮಾತ್ರ, ಶ್ರವಣೇಂದ್ರಿಯ (ಜ್ಞಾನ), ವಚನ (ಕರ್ಮ)
6. ಆಜ್ಞಾ	ಮನಸ್ಸಿನ ಸರ್ವಸೂಕ್ಷ್ಮ ತತ್ವಗಳು

ಶರೀರದ ಕೆಲವು ನರವ್ಯೂಹಗಳನ್ನೂ ಹಾಗೂ ಈ ಚಕ್ರಗಳನ್ನೂ ಸಮೀಕರಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ನಡೆದಿದ್ದರೂ ಅವು ದಾರಿತಪ್ಪಿಸುವ ಮಾರ್ಗಗಳಾಗಿವೆ. ಏಕೆಂದರೆ, ನರವ್ಯೂಹಗಳು ಸ್ಥೂಲವಾದ ಭೌತಿಕ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವಂಥದಾಗಿದ್ದು, ಚಕ್ರಗಳು ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಸ್ತರದಲ್ಲಿರುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜೀವತತ್ವ ಪ್ರಧಾನ ಕೇಂದ್ರಗಳಾಗಿವೆ. ಚಕ್ರವು ತತ್ವಗಳ ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ಬಿಂದುಪಥಗಳಾಗಿದ್ದು, ಅವು ಶಕ್ತಿಯ ಸ್ವಸೂತ್ರಾನುಸಾರಿಯಾಗಿವೆ. ಅವು ತಮಗನುಗುಣವಾದ ಶರೀರದ ಅಂಗಗಳು, ನರಗಳು ಹಾಗೂ ನರವ್ಯೂಹಗಳನ್ನು ಪ್ರಭಾವಿಸುತ್ತವೆ. ಚೈತನ್ಯಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತವೆ. ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ಈ ಪ್ರಜ್ಞಾಶಕ್ತಿಯ ಸಾಂದ್ರೀಕೃತ ಶಕ್ತಿಯೇ ಸ್ವಯಂಪ್ರಕಟವಾಗಿ, ಭೌತಿಕ ಶರೀರವಾಗಿ ಮೂರ್ತಿವೆತ್ತಿದೆ.

ಪ್ರತಿಚಕ್ರಕ್ಕೂ ಒಂದು ದೇವತೆಯಿದ್ದು ಅದು ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ರೂಪವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದು ಆ ಚಕ್ರದ ಅಧಿದೇವತೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಈ 'ದೇವತೆ'ಯೆಂಬ ನಿರ್ದಿಷ್ಟರೂಪ ಅಥವಾ ಸ್ಥಿತಿಯು ಆಯಾ ಚಕ್ರಸ್ಥಾನದ ಸುತ್ತಲಿರುವ ದೈಹಿಕ ಪ್ರದೇಶಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತಾ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿದೇವತೆಗೂ ತನ್ನದೇ 'ಸ್ಥಾನ' ಅಥವಾಲೋಕವಿರುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಈ ಆರು ಚಕ್ರಗಳ ಮೇಲಿರುವ ಸಹಸ್ರಾರವು ಸಾಕ್ಷಾತ್ ಪರಮಶಿವನ ನೆಲೆಯಾಗಿದ್ದು, ಅದನ್ನು ಸತ್ಯಲೋಕ ಎಂದು ಕರೆಯುವರು.





ಚಕ್ರ	ದೇವತೆ	ಲೋಕ
ಮೂಲಾಧಾರ	ಬ್ರಹ್ಮ	ಭೂಲೋಕ
ಸ್ವಾಧಿಷ್ಠಾನ	ರುದ್ರ	ಭುವಲೋಕ
ಮಣಿಪೂರ	ವಿಷ್ಣು	ಸುವಲೋಕ
ಅನಾಹತ	ಈಶ್ವರ	ಮಹಲೋಕ
ವಿಶುದ್ಧ	ಶಂಭು	ಜನಲೋಕ
ಆಜ್ಞಾ	ಸದಾಶಿವ	ತಪೋಲೋಕ



## ಚಕ್ರಗಳ ಅಧಿದೇವತೆಗಳು

ಆರು ಚಕ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾಗಿರುವ ಆರು ತತ್ವಗಳು ಆಯಾ ಚಕ್ರಾಧಿದೇವತೆಗಳ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ರೂಪಗಳು. ಈ ಆರು ತತ್ವಗಳಿಂದಲೇ ಮಾನವ ಶರೀರ ಹಾಗೂ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದ ರಚನೆಯಾಗಿರುವುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಚಕ್ರಗಳನ್ನು ಆಯಾ ಸಂವಾದೀ ಭೌತಿಕ ಹಾಗೂ ಭೌತಾತೀತ ಕವಚಗಳ, ದೈವೀಕವಾದ ಸೂಕ್ಷ್ಮಕೇಂದ್ರಗಳೆನ್ನಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ, ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದ ಅಕ್ಷರೇಖೆಯಲ್ಲಿ ಆರು ಲೋಕಗಳಾಗಿ ಹಾಗೂ ಪಿಂಡಾಂಡದ ಅಕ್ಷರೇಖೆಯಾದ ಬೆನ್ನುಹುರಿಯಲ್ಲಿ ಆರು ಕೇಂದ್ರಗಳಾಗಿ (ಚಕ್ರಗಳು), ಆರು ದೇವತೆಗಳು ಹಾಗೂ ಶಕ್ತಿರೂಪಗಳೊಂದಿಗೆ, ವಿಶ್ವಾತ್ಮವು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ರೂಪದಿಂದ ಸ್ಥೂಲರೂಪವಾಗಿ ಅವತರಿಸುವುದು. ಪ್ರತಿತತ್ವದ ವಿಶೇಷ ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆಯು ಪಿಂಡಾಂಡದಲ್ಲಿನ ಅದರ ನಿಗದಿತ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತವಾಗಿದೆ. ಆದರೆ, ಕುಲಕುಂಡಲಿನಿಯ ಈ ಎಲ್ಲ ಸ್ವಯಂಕೃತ ಪರಿವರ್ತನೆಗಳಿದ್ದಾಗ್ಯೂ ಆಕೆ ತನ್ನ ಸ್ವರೂಪವಾದ ಬ್ರಹ್ಮಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲೇ ಇರುತ್ತಾಳೆ. ಅವಳ ಆ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು 'ಸಚ್ಚಿದಾನಂದ' ಸ್ಥಿತಿಯೆಂದು ತಿಳಿಯಲಾಗಿದ್ದು, ಯೋಗಿಗಳು ಅದನ್ನು ಮೂಲಾಧಾರದ ಪೃಥ್ವಿತತ್ವ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿತವಾಗಿರುವ ಶಕ್ತಿ(ದೇವಿ)ಯನ್ನು ಸಹಸ್ರಾರಕ್ಕೇರಿಸಿ ಅಲ್ಲಿರುವ ಪರಶಿವನೊಡನೆ ಐಕ್ಯಗೊಳಿಸಿದಾಗ (ಸಂಯೋಜಿಸಿದಾಗ) ಉಂಟಾಗುವ ಆನಂದಮಯ ಸಂಯೋಗ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಅರಿಯುತ್ತಾರೆ.

ಇನ್ನು ದಳಗಳ ಮೇಲಿರುವ ಅಕ್ಷರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ಅವೂ ಕೂಡ ನಮ್ಮ ಸಾಮಾನ್ಯ ದೃಷ್ಟಿಗೆ ನಿಲುಕುವ ಸ್ಥೂಲಾಕ್ಷರಗಳಲ್ಲದೆ, ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಹಾಗೂ ದೈವೀಕವಾದಂಥವುಗಳಾಗಿವೆ. "ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಸ್ಥೂಲವಾಗಲಿ, ಗ್ರಹಿಸಲ್ಪಡುವ ಪ್ರತಿವಸ್ತುವೂ ಪ್ರತಿ ಇಂದ್ರಿಯಕ್ಕೂ ಸಂವಾದಿಯಾಗಿ ಒಂದು ತೆರನಾದ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಈ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿಯೇ ತಂತ್ರಶಾಸ್ತ್ರವು ಶಬ್ದ, ರೂಪ ಹಾಗೂ ವರ್ಣ (ಬಣ್ಣ)ಗಳನ್ನು ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧಿಸಿದವುಗಳೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಿದೆ. ಶಬ್ದವು ರೂಪವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ (ಹುಟ್ಟಿಸುತ್ತದೆ), ಹಾಗೂ ರೂಪವು ಬಣ್ಣದೊಡನೆ ಬೆರೆತಿರುತ್ತದೆ. ಕುಂಡಲಿನೀ ಶಕ್ತಿಯು ಉಸಿರಾಡುವ ಸಮಸ್ತ ಜೀವರಾಶಿಯ ಸಂರಕ್ಷಕಿಯಾಗಿದ್ದಾಳೆ. ಮನೋಭಾವಗಳಾಗಿ ಅಥವಾ ಮಾತುಗಳಾಗಿಯೇ ಹೊರಬರುವ ಸಮಸ್ತ ಶಬ್ದ ಹಾಗೂ ಶಕ್ತಿಗಳ ಮೂಲ ಸೆಲೆಯೇ ಆಕೆಯಾಗಿದ್ದಾಳೆ.

'ಮಾತೃಕಾ' ಅಥವಾ ಶಬ್ದವು ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿ ಮಾತಾಗಿ ಉಚ್ಚರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಾಗ ಅವು ಅಕ್ಷರ ರೂಪಗಳನ್ನು ಪಡೆದು, ಅವುಗಳ ಜೋಡಣೆಗಳಿಂದಾಗಿ ಗದ್ಯಪದ್ಯ ರೂಪಗಳು ಹೊಮ್ಮುತ್ತವೆ. ಶಬ್ದವು ತನ್ನ ಅರ್ಥವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಆಲೋಚನೆಗಳಿಂದ ನಿರ್ದೇಶಿಸಲ್ಪಡುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಶಬ್ದ ಅಥವಾ ಪದಗಳು ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿಯ ಪ್ರೇರಣೆಯಿಂದ, ಆತ್ಮಶಕ್ತಿಯ ಪ್ರಾಣವಾಯುರೂಪವು, 'ಪರಾ' ಎಂಬ ಶಬ್ದ ಶಕ್ತಿಯಾಗಿ, ಮೂಲಾಧಾರದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ತನ್ನ ಆರೋಹಣ ಚಲನೆಯಿಂದಾಗಿ (ಊರ್ಧ್ವಗತಿ) ಮಿಕ್ಕ ಚಕ್ರಗಳನ್ನು ಹಾದು ಹೋಗುವಾಗ 'ಪಶ್ಯಂತಿ' ಹಾಗೂ 'ಮಧ್ಯಮಾ' ಎಂಬ ಗುಣವಿಶೇಷಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿ, ಕಟ್ಟಕಡೆಗೆ ಬಾಯಿಂದ ಮಾತನಾಡುವಾಗ 'ವೈಖರೀ' ರೂಪವಾದ ಅಕ್ಷರ ಹಾಗೂ ಪದಗಳ ರೂಪವಾಗಿ ಹೊರಬರುತ್ತದೆ.

ಈ ಅಕ್ಷರಗಳು ಚಕ್ರಗಳಲ್ಲಿನ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಶಬ್ದತರಂಗಗಳ ಸ್ಥೂಲ ರೂಪಗಳಷ್ಟೇ ಆಗಿವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಶಬ್ದಬ್ರಹ್ಮದ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಶಕ್ತಿಯಾದ ಕುಂಡಲಿನಿಯು ಮಾತನಾಡುವಾಗ ಸ್ಥೂಲರೂಪದ ಪದಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಮಂತ್ರಗಳಾಗಿ ಮೈವೆತ್ತ ಈ ಅಕ್ಷರಗಳನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡಿದ ಶಕ್ತಿಯೇ ಸ್ಥೂಲವಾದ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡವನ್ನೂ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡಿದೆ. ಚಕ್ರಗಳಲ್ಲಿರುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಶಬ್ದವು ಪರಾ, ಪಶ್ಯಂತಿ ಹಾಗೂ ಮಧ್ಯಮಾ ಶಕ್ತಿ ಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿದ್ದು, ಕಂಠಪ್ರದೇಶದ ಧ್ವನಿತಂತುಗಳಿಗೆ ವರ್ಗಾಯಿಸಲ್ಪಟ್ಟಾಗ ಶ್ರವ್ಯಶಬ್ದವಾಗಿ (ಧ್ವನಿ) ಅಕ್ಷರಗಳಾಗಿ ಹೊರಹೊಮ್ಮುತ್ತದೆ. ಕುಂಡಲಿನೀ ಶಕ್ತಿಯ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ರೂಪಗಳು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಚಕ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಅಂತರ್ಗತವಾಗಿದ್ದು, ಸಹಸ್ರಾರ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಈ ಎಲ್ಲ ಶಕ್ತಿಗಳೂ ಬೃಹದಾಕಾರವಾಗಿ

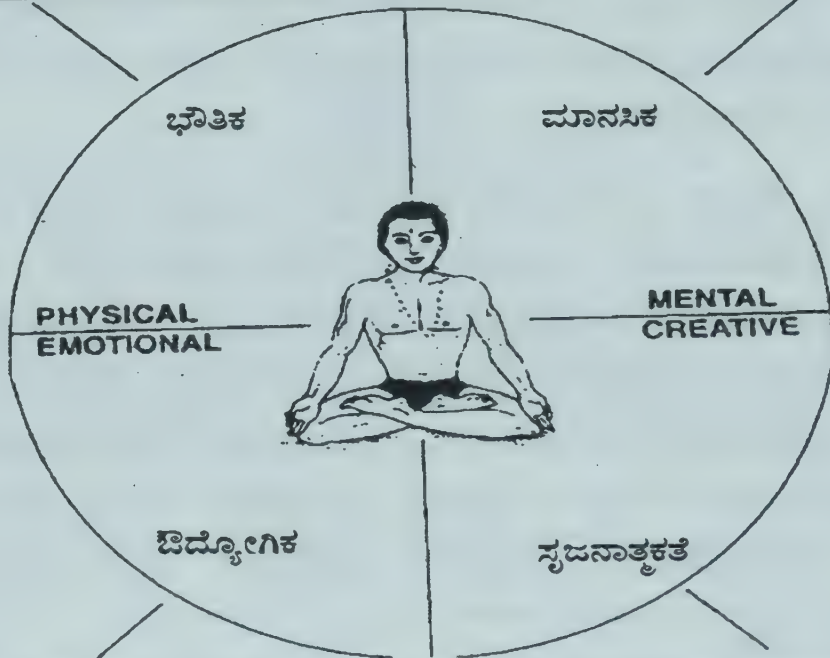


ಇರುತ್ತವೆ. ಮೈದಾಳದ ಪ್ರತಿ ಅಕ್ಷರವೂ ಒಂದು ಮಂತ್ರವಾಗಿದೆ. ಮಂತ್ರವೆಂದರೆ ಅದೊಂದು ದೇವತೆಯ ಶರೀರ. ಆದ್ದರಿಂದ ಚಕ್ರಗಳು ವಿವಿಧ ಸಂಖ್ಯೆಯ ದಳಗಳಿರುವ ಪದ್ಮಗಳಾಗಿದ್ದು, ಪ್ರತಿ ಚಕ್ರದಲ್ಲೂ ಅಲ್ಲಿರುವ ದಳಗಳಷ್ಟೇ ಸಂಖ್ಯೆ ದೇವತೆಗಳೂ ಸಹ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಆವರಣ ದೇವತೆಗಳು ಅಥವಾ ಆಯಾ ಚಕ್ರದೇವತೆಯ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡಿದ್ದು, ಆ ದೇವತೆಯೇ ಆ ಚಕ್ರದ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಮೂಲಧಾತು ರೂಪವನ್ನಾಳುವ ಪ್ರಜ್ಞಾರೂಪವಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಹೀಗೆ, ಬ್ರಹ್ಮನು ಮೂಲಾಧಾರವನ್ನಾಳುವ ಪ್ರಜ್ಞೆಯಾಗಿದ್ದು, 'ಲ' ಎಂಬ ಬೀಜಾಕ್ಷರದ ಬಿಂದು ರೂಪವಾಗಿ 'ಲಂ' ಎನಿಸಿದ್ದು, ಅದು ಪೃಥ್ವಿತತ್ವವನ್ನಾಳುವ ಆ ದೇವತೆಯ ಶರೀರವೇ ಆಗಿದೆ. ಇದರ ಸುತ್ತಲೂ ಹಾಗೂ ಇದರ ಜೊತೆಗೂಡಿದಂತೆ ಮಂತ್ರಗಳ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ರೂಪಗಳು ಇರುತ್ತಿದ್ದು, ಅವು ದಳಗಳನ್ನೂ ಹಾಗೂ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಬೆರೆತ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನೂ ಸಂಯೋಜಿಸುತ್ತವೆ. ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ಇಡೀ ಮಾನವ ಶರೀರವೇ ಒಂದು ಮಂತ್ರವಾಗಿದ್ದು, ಅದು ಅನೇಕ ಮಂತ್ರಗಳು ಕೂಡಿ ರಚಿತವಾದದ್ದು. ಈ ಶಬ್ದಶಕ್ತಿಗಳು ಅವುಗಳ ಸುತ್ತಲಿನ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿರುವ ಸ್ಥೂಲರೂಪವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಚೈತನ್ಯಗೊಳಿಸುವುದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಕ್ರಮಬದ್ಧಗೊಳಿಸಿ ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತವೆ.

## ಮನುಷ್ಯನ ಮೇಲೆ ಯೋಗ ಪ್ರಭಾವ

- ಮಿದುಳಿಗೆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುವುದು
- ಧಾರಣೆ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು
- ಮೂಳೆಗಳು, ಸ್ನಾಯುಗಳು ಹಾಗೂ ನಾಡಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಬಲೋಪೇತ ಮಾಡುವುದು
- ಜೀರ್ಣ, ಉತ್ಪತ್ತಿ ಹಾಗೂ ಶ್ವಾಸಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಸಕ್ರಮ ಮಾಡುವುದು
- ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು

- ರಕ್ತ ಸಂಚಾರ ಹಾಗೂ ಎಂಡೋಕ್ರೈನ್ ಗ್ರಂಥಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಶಕ್ತಿಶಾಲಿ ಮಾಡುವುದು.
- ಪುನಶ್ಚರಣ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು.
- ಸುಪ್ತಚೇತನ ಹಾಗೂ ಚೇತನಗಳನ್ನು ಪ್ರಭಾವಿತಗೊಳಿಸುವುದು.
- ಮಿದುಳಿನ ಉತ್ತರಾರ್ಧ ಮತ್ತು ದಕ್ಷಿಣಾರ್ಧ ಗೋಲಗಳಿಗೆ ಪ್ರೇರಣೆ ಉಂಟು ಮಾಡಿ ಸಮನ್ವಯಗೊಳಿಸುವುದು



- ಆತಿಯಾದ ಮಾನಸಿಕ ಧೋರಣೆಗಳನ್ನು ಕ್ರಮಬದ್ಧತೆಗೆ ತರುವುದು
- ಮಾನಸಿಕ ಶಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಸಾಮರಸ್ಯ ಬರುವುದು
- ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಉದ್ದೀಪನಗೊಳಿಸುವುದು
- ವಿವೇಕ, ವಿಚಕ್ಷಣಾ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು
- ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಗಳಿಂದ ದೂರವಾಗಿ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಗಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು

- ಉಪಾಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಇಮ್ಮಡಿಗೊಳಿಸುವುದು.
- ಆಲೋಚನೆಗಳು ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾದ ಕೂಡಲೇ ತೀರ್ಪನ್ನು ನೀಡುವ ಶಕ್ತಿ ಉಂಟಾಗುವುದು
- ಆತ್ಮಗೌರವವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು
- ವಿನೂತನವಾದ ಆಲೋಚನೆಗಳಿಗೆ ಶ್ರೀಕಾರ ಸುತ್ತಲಾಗುವುದು.
- ಭಾವುಕತೆಗೆ ಪ್ರೇರಣೆ ಉಂಟಾಗುವುದು.



## ಷಟ್ ಚಕ್ರಗಳು

ಕ್ರ. ಸಂ.	ಚಕ್ರ	ಸ್ಥಾನ	ಸ್ವರೂಪ	ಅಕ್ಷರ	ಸಿದ್ಧ ಹಾಗೂ ದೇವತೆಗಳು	ಸಿದ್ಧಿ
1	ಮೂಲಧಾರ ಚಕ್ರ	ಗುದದಿಂದ 2 ಅಂಗುಲ ಮೇಲೆ	ಕೆಂಪು ವರ್ಣ, 4 ದಳಯುಕ್ತ	'ವಾ' ದಿ 'ಸಾ' ಂಡ ವ. ಶ, ಪ, ಸ, 4 ಅಕ್ಷರ	ಸ್ವಯಂ ಭೂಲಿಂಗ ಸಿದ್ಧ - ದ್ವಿರಂಡ	1. ದಾದುರಿ ಸಿದ್ಧಿ (ಕಪ್ಪೆಯಂತೆ ಕುಪ್ಪಳಿಸುವಿಕೆ). 2. ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆ. 3. ಸರ್ವಶಾಸ್ತ್ರ ಪ್ರಾವೀಣ್ಯತೆ. 4. ಆತ್ಮ - ಪರಮಾತ್ಮ ದರ್ಶನ.
2	ಸ್ವಾಧಿಷ್ಠಾನ ಚಕ್ರ	ಮೇಡ್ರ ಲಿಂಗಮೂಲ	6 ದಳಯುಕ್ತ ರಕ್ತವರ್ಣ	'ಬಾ' ದಿ 'ಲಾ' ಂತ ಬ, ಭ, ಮ, ಯ, ರ, ಲ, 6 ಅಕ್ಷರ	ಬ್ರಹ್ಮ ಸಿದ್ಧ- ಬಾಣಸಂಜ್ಞಕ ದೇವಿ - ರಾಕಿನಿ	1. ಅಶ್ವತಥಾಸ್ತ್ರ ಪ್ರಾವೀಣ್ಯತೆ. 2. ಆಕರ್ಷಕ ಶರೀರ. 3. ಸರ್ವಕಡೆ ಚಲನಶೀಲ. 4. ಅಣಿಮಾಧಿ ಸಿದ್ಧಿ. 5. ಸಾವಿಲ್ಲದವನು.
3	ಮಣಿಮೂರ ಚಕ್ರ	ನಾಭಿ ಪ್ರದೇಶ	ಹೇಮ ವರ್ಣ 10 ದಳಯುಕ್ತ	'ಡಾ' ದಿ 'ಫಾ' ಂತ, ಡ, ಢ, ಣ, ತ, ಥ, ದ, ಧ, ನ, ಪ, ಫ 10 ಅಕ್ಷರ	ವಿಷ್ಣು ಸಿದ್ಧ - ರುದ್ರ ದೇವಿ - ಲಾಕಿನಿ	1. ಪಾತಾಳ ಸಿದ್ಧಿ. 2. ಮರಣ ಜಯಿಸುವನು 3. ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರ ಪ್ರವೀಣ. 4. ಹೇಮ ವಿದ್ಯೆ. 5. ಪರಕಾಯ ಪ್ರವೇಶ.
4	ಅನಾಹತ ಚಕ್ರ	ಹೃದಯ	ಅತ್ಯಂತ ರಕ್ತವರ್ಣ 12 ದಳಯುಕ್ತ	'ಕಾ' ದಿ 'ತಾ' ಂತ ಕ, ಖ, ಗ, ಘ, ಙ್ಚ, ಚ, ಭ, ಝ, ಞ, ಷ, ಠ ವಾಯು ಬೀಜ ಮಂತ್ರಯುಕ್ತ	ಬಾಣಲಿಂಗಯುಕ್ತ ಸಿದ್ಧ - ಪಿನಾಕಿ (ಶಿವ)	1. ಅಪ್ರತಿಮ ಸುಂದರ, ಜ್ಞಾನಿ. 2. ದೂರದೃಷ್ಟಿ ದೂರ ಶ್ರುತಿ. 3. ಖೇಚರತ್ವ ಖೇಚರ ಪಕ್ಷಿ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣ. 4. ಭೂಚರತ್ವ
5	ವಿಶುದ್ಧ ಚಕ್ರ	ಕಂಠ	ಹೇಮವರ್ಣ	ಪೋಡಶ ದಳಯುಕ್ತ ಅ ಯಿಂದ ಅ: ವರೆಗೆ	ಸಿದ್ಧ - ಭಗಲಾಂಡ ದೇವಿ - ಶಾಕಿನಿ	1. ಯೋಗೀಶ್ವರ. 2. ನಾಲ್ಕುವೇದ ರಹಸ್ಯದೊಂದಿಗೆ ತಿಳಿಯುವುದು. 3. ಕ್ರೋಧ ವಶವಾದರೆ - ತ್ರಿಲೋಕ ಕಂಪನ. 4. ಈ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಲಯವಾದರೆ - ಬಾಹ್ಯ ಪ್ರಪಂಚ ಮರೆತು ಆಂತರಿಕವಾಗಿ ಅತ್ಯಾನಂದ ಹೊಂದುವನು. 5. ಶರೀರ - ವಜ್ರದಂತೆ ಕಠೋರ. 6. ಧ್ಯಾನಾನಂತರ ವರ್ಷಗಳೇ ಕಳೆದಿದ್ದರೂ ಕ್ಷಣ ಮಾತ್ರ ಕಳೆದಂತೆ ಭಾಸವಾಗುವುದು.
6	ಆಜ್ಞಾ ಚಕ್ರ	ಭ್ರೂಮಧ್ಯ	ಶುಕ್ಲಾಭ	ದ್ವಿದಳ 'ಹ' 'ಕ್ಷ'	ಸಿದ್ಧ - ಮಹಾಕಾಲ ದೇವಿ - ಹಾಕಿನಿ	1. ಸಗುಣೋಪಾಸನೆ ಜಪಾದಿಗಳು ನಿರರ್ಥಕವೆನಿಸುವುದು. 2. ಪರಮಹಂಸ ಪದ, 3. ಶ್ರೇಷ್ಠಸಿದ್ಧಿ. 4. ತುರಿಯಾವಸ್ಥೆಯಿಂದಾಗೀ ಈಶ್ವರ ಸಮಾನನಾಗುವುದು. 5. ಇಡಾ - ಪರುಣ, ಪಿಂಗಳ - ಅ ಸಿ ಇವೆರಡರ ಸಂಧಿಸ್ಥಾನ -

**ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡು ಬರುವಂತಹ ಶಾರೀರಿಕ ತೊಂದರೆ,  
ಅವುಗಳ ಕಾರಣ, ಯೋಗದಿಂದ ಪರಿಹಾರೋಪಾಯ**

**1. ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ**

ಲಕ್ಷಣಗಳು: ಖಿನ್ನತೆ, ಮಾನಸಿಕ ಕಿರಿಕಿರಿ, ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ

ಎಲ್ಲಾ ವಯಸ್ಸಿನವರಲ್ಲಿ ಈ ಮೇಲಿನ ಸಂಜ್ಞೆಗಳನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಾಣಬಹುದು. ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ಇತ್ತೀಚಿನ ಸ್ಪರ್ಧಾತ್ಮಕ ಯುಗದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಕೂಡ ಮಾನಸಿಕ ಕಿರಿಕಿರಿ, ಖಿನ್ನತೆ, ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಯಿಂದ ಬಳಲುವುದು ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯ.

■ ಶಾರೀರಿಕ ಕಾರಣಗಳು:

- ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳ ಒತ್ತಡ.
- ತರಗತಿಗಳಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಕರಿಂದ/ಕಛೇರಿಗಳಲ್ಲಿ ಮೇಲಾಧಿಕಾರಿಗಳಿಂದ ಒತ್ತಡ.
- ಕೆಲಸದ ಕಡೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗಮನ ಕೊಡದಿರುವುದು.
- ಕೆಲಸವನ್ನು ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಮಾಡದೇ ಬೇರೆಯವರ ಒತ್ತಾಯಕ್ಕಾಗಿ ಮಾಡುವುದು.
- ಮಕ್ಕಳ ಸಮ್ಮುಖದಲ್ಲಿಯೇ ನಡೆಯುವ ತಂದೆ ತಾಯಿಯರ ಕಲಹ ಕೂಡ ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ.

♣ ಮಾನಸಿಕ ಕಾರಣಗಳು:

- ಮನೋಮಯ ಕೋಶದಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಬದಲಾವಣೆ.
- ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿಮಿತ ತಪ್ಪಿರುವುದು ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಚಂಚಲತೆ ಮನೆ ಮಾಡಿರುವುದು
- ತಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಅತಿಯಾದ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಹಾಗೂ ಆಶಾಭಾವನೆ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುವುದು.

☞ ಪರಿಹಾರೋಪಾಯಗಳು:

- ❖ ಆಸನಗಳು - ಶಿರಭ್ರಮಣ, ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರ , ಸುಪ್ತವಜ್ರಾಸನ, ಧನುರಾಸನ ಪಶ್ಚಿಮೋತ್ತಾನಾಸನ, ಉತ್ತಾನಾಸನ, ನಾವಾಸನ, ಮಕರಾಸನ, ಶವಾಸನ.
- \* ಪ್ರಾಣಾಮಯಕೋಶ-ನಾಡಿಶೋಧನ, ಭಸ್ತ್ರಿಕಾ, ಸದಂತ, ಸೀತಲಿ, ಶೀತ್ಕಾರಿ, ಭ್ರಾಮರಿ.
- ಮುದ್ರೆಗಳು-ಆದಿಮುದ್ರೆ, ಶಂಖಮುದ್ರೆ, ಜ್ಞಾನಮುದ್ರೆ, ಶಾಂಭವಿ, ಷಣ್ಮುಖಿ ಮುದ್ರೆ.
- ಕ್ರಿಯೆಗಳು- ವಮನಕ್ರಿಯೆ, ಉಷಪ್ರಕ್ಷಾಲನ ಕ್ರಿಯೆ ಮತ್ತು ತ್ರಾಟಕ.

**2. ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಿರುವುದು**

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪರೀಕ್ಷೆ ಬಂತೆಂದರೆ ಆತನ ತಾಯಿಗೆ ಸಂಕಟ ಶುರುವಾಗುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಮಕ್ಕಳು ಓದಿದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಕಷ್ಟದ ಕೆಲಸ. ಪರೀಕ್ಷಾ ಸಮಯ ಬಂತೆಂದರೆ ಆತನಿಗೂ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಲಾರದ ಸಂಕಟ.



### ■ ಶಾರೀರಿಕ ಕಾರಣಗಳು:

- ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಬಾಧೆಯಿರುವುದು ಉದಾ: ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ತಲೆನೋವು
- ಸರಿಯಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸದೇ ಇರುವುದು.
- ಎಲ್ಲಾ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೇ ಓದಿ ಮುಗಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದು.
- ಆಯಾ ದಿನದ ಪಾಠವನ್ನು ಅದೇ ದಿನವೇ ಓದದೇ ಇರುವುದು, ಅವಸರದಲ್ಲಿ ಓದಿದರೂ ಓದಿ ಅದನ್ನು ಮನನ ಮಾಡದೇ ಇರುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ.

### ♣ ಮಾನಸಿಕ ಕಾರಣಗಳು:

- ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹುಚ್ಚು ಕುದುರೆಯಂತೆ ಓಡಲು ಬಿಡುವುದು.
- ದೃಢವಾದ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ಮಾಡದೇ ಇರುವುದು.
- ತರಗತಿಯ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದುವಾಗ ಬೇರೆ ವಿಷಯಗಳ ಕಡೆಗೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ತಿರುಗಿಸುವುದು. ಆಂತರಿಕ ಭಯ, ಕೋಪ, ದುಗುಡ ಇತ್ಯಾದಿ.

### ☞ ಪರಿಹಾರೋಪಾಯಗಳು:

- ◆ ಅನ್ನಮಯ ಕೋಶ-ವಮನಕ್ರಿಯೆ, ಉಷಪ್ರಕ್ಷಾಲನ ಕ್ರಿಯೆ.
- ❖ ಆಸನಗಳು- ಉತ್ತಾನಾಸನ, ಸರ್ವಾಂಗಾಸನ, ಹಲಾಸನ. ಶಿರ್ಷಾಸನ. ಪಶ್ಚಿಮೋತ್ತಾನಾಸನ.
- \* ಪ್ರಾಣಾಮಯಕೋಶ- ನಾಡಿಕೋಶಧನ, ಭ್ರಾಮರಿ, ವಿಭಾಗೀಯ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ.
- ಮುದ್ರೆಗಳು - ಜ್ಞಾನಮುದ್ರೆ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನ ತ್ರಾಟಕ.
- ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ಯೋಗಾಸನ: ಶಿರಭ್ರಮಣ, ಪಾದಾಂಗುಲಿ ಚಾಲನೆ.

## 3. ನರಗಳ ದೌರ್ಬಲ್ಯ

ರಕ್ತಹೀನತೆ, ಕಡಿಮೆತೂಕ, ಕಡಿಮೆ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ

### ■ ಶಾರೀರಿಕ ಕಾರಣಗಳು:

- ಮಸಾಲೆ ಪದಾರ್ಥ, ಬೇಕರಿ ತಿನಿಸುಗಳ ಸೇವನೆ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡುವುದು.
- ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿ, ಸೊಪ್ಪು, ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಬಳಸದೇ ಇರುವುದು.
- ಹಸಿವಾಗದೆ ಇರುವುದು ಹಾಗೂ ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದು.
- ಸಾಂಬಾರ್‌ಗಳಿಗೆ ಹಾಕಿದ ತರಕಾರಿಯ ಹೋಳುಗಳನ್ನು ಆರಿಸಿ ಬದಿಗಿಟ್ಟು ಊಟ ಮಾಡುವುದು. ಪೋಷಕಾಂಶಯುಕ್ತ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸದೇ ಇರುವುದು.
- ತುಪ್ಪ ಬೆಣ್ಣೆ (ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ತಯಾರಿಸಿದ) ನೈಸರ್ಗಿಕ ಇತ್ಯಾದಿ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಕಲುಷಿತವಾದ ಎಣ್ಣೆ, ಕರಿದ ಎಣ್ಣೆ, ಡಾಲ್ಡ ಇತ್ಯಾದಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು.

❖ ಮಾನಸಿಕ ಕಾರಣಗಳು:

- ಅತಿಯಾದ ಚುರುಕುತನ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ದುರ್ಬಲರಾಗಿರುವುದು.
- ಖಿನ್ನತೆ, ವೈಮನಸ್ಸು, ಒತ್ತಡ ಇತ್ಯಾದಿ.
- ಸರಿಯಾಗಿ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡದೇ ಇರುವುದು.

☞ ಪರಿಹಾರೋಪಾಯಗಳು:

- ◆ ಅನ್ನಮಯಕೋಶ -ವಮನಕ್ರಿಯೆ, ಉಷ ಪ್ರಕ್ಷಾಲನ ಕ್ರಿಯೆ.
- ❖ ಆಸನಗಳು-ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರ, ಧನುರಾಸನ, ಉತ್ತಾನಾಸನ, ಸರ್ವಾಂಗಾಸನ  
ಚಕ್ರಾಸನ, ಜಾನುಶಿರ್ಷಾಸನ, ಅರ್ಧಮತ್ಸ್ಯೇಂದ್ರಾಸನ, ಶವಾಸನ
- \* ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಕೋಶ- ಭ್ರಾಮರಿ, ನಾಡಿಶೋಧನ  
ಮನೋಮಯಕೋಶ-ದೀರ್ಘ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಕ್ರಿಯೆ
- ಮುದ್ರೆಗಳು-ಪೃಥ್ವೀಮುದ್ರೆ, ಅಪಾನವಾಯು ಮುದ್ರೆ, ವಜ್ರಮುದ್ರೆ.

#### 4. ತಲೆನೋವು ಮತ್ತು ಅರ್ಧತಲೆನೋವು

■ ಶಾರೀರಿಕ ಕಾರಣಗಳು:

- ಮಾಡುವ ಕೆಲಸವು ಅರ್ಥವಾಗದೇ ಇರುವುದರಿಂದ
- ಒಂದೇ ದಿನದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಕೆಲಸವನ್ನು ಮುಗಿಸಬೇಕೆಂಬ ಒತ್ತಡ
- ಆಹಾರ ಜೀರ್ಣವಾಗದೆ ಇರುವುದು ಅಥವಾ ಮಲಬದ್ಧತೆ ಇತ್ಯಾದಿ. ಸುತ್ತಲಿನ ಪರಿಸರ ಶುದ್ಧವಿಲ್ಲದೇ ಇರುವುದು.

❖ ಮಾನಸಿಕ ಕಾರಣಗಳು:

- ಮಾನಸಿಕ ಸ್ತರದಲ್ಲಿನ ಬದಲಾವಣೆ ಮತ್ತು ಖಿನ್ನತೆ.
- ಯಾವುದೇ ಗುರಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಲಾರದೇ ಸೋಲು ಉಂಟಾಗಿರುವ ದುಃಖ.
- ಪ್ರತಿವಿಷಯಕ್ಕೂ ಕೊರಗುವುದು (ಯೋಚನೆ ಮಾಡುವುದು).
- ಅತಿ ಆಸೆ ಹಾಗೂ ಮೋಹವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ಸುತ್ತಲಿನ ಪರಿಸರದೊಂದಿಗೆ ಸಾಮರಸ್ಯವನ್ನು ಸಾಧಿಸದೇ ಇರುವುದು.

☞ ಪರಿಹಾರೋಪಾಯಗಳು:

- ◆ ಅನ್ನಮಯ ಕೋಶ -ವಮನಕ್ರಿಯೆ ಉಷಪ್ರಕ್ಷಾಲನ ಕ್ರಿಯೆ.
- ❖ ಆಸನಗಳು-ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರ, ಕುರ್ಚಿ ಸಹಾಯದಿಂದ ಜಾನುಶಿರ್ಷಾಸನ, ಪಶ್ಚಿಮೋತ್ತಾಸನ, ಉತ್ತಾನಾಸನ, ಭುಜಂಗಾಸನ, ಪರ್ವತಾಸನ ಮಕರಾಸನ ಶವಾಸನ.



❖ ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕಯೋಗಾಸನ- ಶಿರಭ್ರಮಣ, ಅಧೋಮುಖ ವಜ್ರಾಸನ.

\* ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ-ನಾಡಿಶೋಧನ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಕಪಾಲಭಾತಿ, ಶೀತಲಿ, ಶೀತ್ಕಾರಿ, ಸದಂತ, ಓಂಕಾರ ಧ್ಯಾನ.

■ ಮುದ್ರೆಗಳು-ಅಪಾನವಾಯುಮುದ್ರೆ.

## 5. ಶ್ವಾಸದ ತೊಂದರೆ / ಉಬ್ಬಸ

ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದುದು. ಮೂಗಿನಿಂದ ನೀರು ಸುರಿಸುತ್ತಲೋ, ಕೆಮ್ಮುತ್ತಲೋ, ಗಂಟಲುನೋವು ಎಂದು ಅಳುತ್ತಲೋ, ಉಸಿರಾಡಲು ಕಷ್ಟ ಎಂದು ಪರದಾಡುತ್ತಲೋ ಇರುವ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ನಾವೆಲ್ಲಾ ನೋಡುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ.

■ ಶಾರೀರಿಕ ಕಾರಣಗಳು:

- ಅತಿ ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿದ್ದಾಗಲೇ ಯಾವಾಗಲೂ ಶೀತ ಅಥವಾ ನೆಗಡಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುವುದು.
- ಧೂಳು, ಹೊಗೆ, ಕೆಲವಸ್ತುಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ ಅಲರ್ಜಿ ಇರುವುದು.
- ಧೂಳು, ಹೊಗೆಗಳಿರುವ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿಯೇ ವಾಸಮಾಡಬೇಕಾದ ಅನಿವಾರ್ಯತೆ.
- ಅತ್ಯಂತ ತಣ್ಣಗಿನ ಗಾಳಿಗೆ ಮೈಯೊಡ್ಡುವುದು.
- ತಂಪು ಪಾನೀಯಗಳು, ಐಸ್‌ಕ್ರೀಂಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದು.
- ಕಫ ಪ್ರಕೋಪವುಳ್ಳ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ.

♣ ಮಾನಸಿಕ ಕಾರಣಗಳು:

- ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ ಮತ್ತು ಖಿನ್ನತೆ, ಭಾವನೆಗಳ ಏರುಪೇರು.
- ದುಃಖದ ವಿಚಾರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ದೀರ್ಘಾಲೋಚನೆ ಇತ್ಯಾದಿ.

☞ ಪರಿಹಾರೋಪಾಯಗಳು:

◆ ಅನ್ನಮಯಕೋಶ- ವಮನ ಕ್ರಿಯೆ, ಉಷಪ್ರಕ್ಷಾಲನ ಕ್ರಿಯೆ.

❖ ಆಸನಗಳು -ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರ, ಮತ್ಸ್ಯಾಸನ, ಉಷ್ಠಾಸನ ಭುಜಂಗಾಸನ, ಧನುರಾಸನ

\* ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ-ನಾಡಿಶೋಧನ, ಸೂರ್ಯಾನುಲೋಮ ಮತ್ತು ಸೂರ್ಯಭೇದನ.

❖ ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ಯೋಗಾಸನ- ಉದರಶ್ವಾಸ, ಉರಶ್ವಾಸ, ಗ್ರೀವಶ್ವಾಸ, ಪೂರ್ಣಶ್ವಾಸ

■ ಮುದ್ರೆಗಳು - ಲಿಂಗಮುದ್ರೆ.

## 6. ಅಸ್ತಮಾ

ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡವರಲ್ಲದೇ ಚಿಕ್ಕಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳನ್ನೂ ಸಹ ಅಸ್ತಮಾ ಕಾಡುತ್ತಿದೆ. ಎಷ್ಟೋಜನ ತಾಯಂದಿರು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಇನ್‌ಹೇಲರ್‌ಗಳನ್ನು ಕೊಡುವುದನ್ನು ನೋಡಿ ನಿಮಗೆ ಆಶ್ಚರ್ಯವಾಗಿರಬಹುದು.

ನಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರಲ್ಲಿಯೂ ಕೆಲವರು, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಉಸಿರಾಟಕ್ಕಾಗಿ ಪರದಾಡುವ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ನೀವು ನೋಡಿರಬಹುದಲ್ಲವೇ

■ ಶಾರೀರಿಕ ಕಾರಣಗಳು:

- ಈ ಖಾಯಿಲೆ ವೃದ್ಧಿಯಾಗಲು ಮನಸ್ಸು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.
- ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ, ಖಿನ್ನತೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಒಂದು ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಅಸ್ತಮಾವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತವೆ.

☞ ಪರಿಹಾರೋಪಾಯಗಳು:

- ◆ ಅನ್ನಮಯಕೋಶ-ಕ್ರಿಯೆಗಳು ವಮನಕ್ರಿಯೆ, ಉಷಶಂಖಪ್ರಕ್ಷಾಲನ ಕ್ರಿಯೆ.
- ❖ ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ಯೋಗಾಸನ- ಉದರಶ್ವಾಸ, ಉರಶ್ವಾಸ, ಗ್ರೀವಶ್ವಾಸ, ಪೂರ್ಣಶ್ವಾಸ, ಶ್ವಾಸಶ್ವಾಸ, ಮಾರ್ಜಾಲ ಶ್ವಾಸ.
- ❖ ಆಸನಗಳು- ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರ, ಭುಜಂಗಾಸನ, ಧನುರಾಸನ, ಪಶ್ಚಿಮೋತ್ತಾನಾಸನ, ಗೋಮುಖಾಸನ, ಸರ್ವಾಂಗಾಸನ
- \* ಪ್ರಾಣಮಯಕೋಶ-ಸೂರ್ಯಭೇದನ, ನಾಡಿಶೋಧನ, ವಿಭಾಗೀಯ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಸೂರ್ಯಾನುಲೋಮ, ದೀರ್ಘ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಕ್ರಿಯೆ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನ.
- ಮುದ್ರೆಗಳು-ಲಿಂಗಮುದ್ರೆ.

## 7. ಅಜೀರ್ಣ ( INDIGESTION )

ಲಕ್ಷಣಗಳು: ಹಸಿವಾಗದೆ ಇರುವುದು, ಹೊಟ್ಟೆನೋವು,ಹೊಟ್ಟೆಯುಬ್ಬರ

■ ಶಾರೀರಿಕ ಕಾರಣಗಳು:

- ಮಸಾಲೆ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಕರಿದು ಹುರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಅನ್ನ ಅಥವಾ ತಿಂಡಿ, ತಂಪು ಪಾನೀಯಗಳು, ಬೇಕರಿ ತಿನಿಸುಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಸೇವಿಸುವುದು.
- ಒಮ್ಮೆ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬುವಷ್ಟು ತಿಂದಮೇಲೆ ಅದು ಜೀರ್ಣವಾಗುವ ಮೊದಲೇ ಪುನಃ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದು.
- ಹಸಿವಾಗದೇ ಇದ್ದರೂ ನಾಲಗೆಯ ಚಪಲಕ್ಕಾಗಿ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು.

❖ ಮಾನಸಿಕ ಕಾರಣಗಳು:

- ಪ್ರಾಣವಾಯುವಿನ ಸಂಚಾರ ಸರಿಯಾಗಿಲ್ಲದಿರುವುದು, ಚಿತ್ತ ಶುದ್ಧಿಯಿಲ್ಲದೇ ಇರುವುದು.
- ಚಿಕ್ಕವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ಬೇರೆಯವರ ಮೇಲೆ ಕೀಳರಿಮೆ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ಮಾನಸಿಕ ಏರುಪೇರುಗಳಿಂದಾಗಿ ಯಾವುದೇ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸದಿರುವುದು.

☞ ಪರಿಹಾರೋಪಾಯಗಳು:

- ◆ ಕ್ರಿಯೆಗಳು- ವಮನಕ್ರಿಯೆ, ಉಷಪ್ರಕ್ಷಾಲನ ಕ್ರಿಯೆ



- ❖ ಆಸನಗಳು - ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರ, ಹಲಾಸನ, ಮತ್ಸ್ಯಾಸನ, ಧನುರಾಸನ, ಅರ್ಧಚಕ್ರಾಸನ, ಪಶ್ಚಿಮೋತ್ತಾನಾಸನ, ಉತ್ತಾನಾಸನ, ನಾವಾಸನ.
- \* ಪ್ರಾಣಾಮಯಕೇಶ - ನಾಡಿ ಶೋಧನ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ
- ❖ ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ಯೋಗಾಸನ- ಉರ್ಧ್ವ ಪ್ರಸಾರಿತ ಏಕಪಾದ/ದ್ವಿಪಾದ ಚಾಲನೆ/ ಭ್ರಮಣ, ಮುದ್ರೆಗಳು- ಶಂಖಮುದ್ರೆ, ಸಹಜಶಂಖಮುದ್ರೆ.

## 8. ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ (HIGH BLOOD PRESSURE)

- ❖ ಆಸನ : ಪವನ ಮುಕ್ತಾಸನ, ಜಾನು ಶೀರ್ಷಾಸನ, ಉಪವಿಷ್ಟಕೋನಾಸನ, ಬದ್ಧಕೋನಾಸನ, ಮಕರಾಸನ, ಪಶ್ಚಿಮೋತ್ತಾನಾಸನ, ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಸ್ಥಿತಿಯ ಆಸನಗಳು.
- \* ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ : ನಾಡಿ ಶೋಧನ, ಅನುಲೋಮ ವಿಲೋಮ, ಶೀತಲಿ, ಶೀತಕಾರಿ, ಉಜ್ಜಾಯಿ, ಭ್ರಾಮರಿ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನ

## 9. ಕಡಿಮೆ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ (LOW BLOOD PRESSURE)

- ❖ ಆಸನ : ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರ, ಶೀರ್ಷಾಸನ, ಸರ್ವಾಂಗಾಸನ, ಹಲಾಸನ, ಪಶ್ಚಿಮೋತ್ತಾನಾಸನ, ಶವಾಸನ.
- \* ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ : ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಭಸ್ಮಿಕ.
- ಬಂಧ : ಮೂಲಬಂಧ, ಜಾಲಂಧರ ಬಂಧ, ಉಡ್ಡಿಯಾನ ಬಂಧ
- ಷಟ್ಕರ್ಮ : ಕಪಾಲಭಾತಿ

## 10. ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ (INSOMNIA)

- ❖ ಆಸನ : ಪವನ ಮುಕ್ತಾಸನ, ಶೀರ್ಷಾಸನ, ಸರ್ವಾಂಗಾಸನ, ಪಶ್ಚಿಮೋತ್ತಾನಾಸನ, ಶಶಾಂಕಾಸನ, ಮಕರಾಸನ, ಶವಾಸನ.
- \* ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ : ನಾಡಿ ಶೋಧನ, ಉಜ್ಜಾಯಿ, ಭ್ರಾಮರಿ ಮತ್ತು ತ್ರಾಟಕ

## 11. ಮೂತ್ರಪಿಂಡ (KIDNEY)

- ❖ ಆಸನ : ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರ, ಉತ್ತಿತ ತ್ರಿಕೋನಾಸನ, ಪಾದಾಂಗುಷ್ಠಾಸನ, ಉತ್ಥಾನಾಸನ, ಧನುರಾಸನ, ಭುಜಂಗಾಸನ, ಶಲಭಾಸನ, ಧನುರಾಸನ, ಮೇರುದಂಡಾಸನ, ನಾವಾಸನ, ಉತ್ತಿತ ಹಲಾಸನ, ಮತ್ಸ್ಯಾಸನ,

ಸೀತಾಳಿ ಹೂವಿನ ಎಲೆಯನ್ನು ಬಾಡಿಸಿ ರಸವನ್ನು ಕಿವಿಗೆ ಹಾಕಿದರೆ ಕಿವಿ ಸೋರುವುದು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

ಯೋಗಮುದ್ರಾಸನ, ಅರ್ಧಮತ್ಸ್ಯೇಂದ್ರಾಸನ, ಜಾನುಶೀರ್ಷಾಸನ, ಶಶಾಂಕಾಸನ, ಉಷ್ಠಾಸನ, ಶೀರ್ಷಾಸನ, ಪಶ್ಚಿಮೋತ್ಥಾನಾಸನ.

\* ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ : ಭಸ್ತ್ರಿಕಾ

■ ಬಂಧ : ಉಡ್ಡಿಯಾನ

◆ ಮುದ್ರೆ : ಯೋಗಮುದ್ರೆ, ಮಹಾಮುದ್ರೆ.

● ಪಟ್ಯಮಃ: ಅಗ್ನಿಸಾರ ಧೌತಿ, ನೌಲಿ, ಕಪಾಲಭಾತಿ

## 12. ಅತಿಸಾರ ಮತ್ತು ಮಲಬದ್ಧತೆ

ಲಕ್ಷಣಗಳು: 4-5 ಬಾರಿ ಆಗ್ನಿಂದ್ವಾಗೆ ತೆಳುವಾಗಿ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ಹಾಗೂ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು.

ಮಕ್ಕಳಲ್ಲೂ ಸಹ ಕಂಡುಬರುವಂತಹ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣವಿದು.

■ ಶಾರೀರಿಕ ಕಾರಣಗಳು:

- ನೈಸರ್ಗಿಕವಾದ ಆಹಾರ, ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿಯನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸದೇ ಇರುವುದು
- ಕರಿದ, ಹುರಿದ ಮತ್ತು ಬೇಕರಿ ಪದಾರ್ಥ ತಿನಿಸುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದು
- ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸದೇ ಸೇವಿಸುವುದು.
- ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಆಹಾರವನ್ನೇ ಸೇವಿಸದೇ ಎಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ಮಸಾಲೆ ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು.
- ತರಗತಿಗಳಿಗೆ / ಕಛೇರಿಗಳಿಗೆ ಹೋಗುವ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ, ಊಟ-ತಿಂಡಿಗಳಿಗೆ ಸಮಯವಿಲ್ಲದಂತಾಗುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ.

♣ ಮಾನಸಿಕ ಕಾರಣಗಳು:

- ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಸರಿಯಾದ ನಿದ್ರೆಯಿಲ್ಲದೇ ಇರುವುದು
- ಮನೆ, ಕಛೇರಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಚಿಕ್ಕಪುಟ್ಟ ವಿಷಯಗಳಿಗೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕೆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು
- ಮಿತ್ರರೊಂದಿಗೆ ವೈಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಅನೈಮನಸ್ಕತೆ ಇತ್ಯಾದಿ.

☞ ಪರಿಹಾರೋಪಾಯಗಳು:

❖ ಆಸನಗಳು- ಮತ್ಸ್ಯಾಸನ, ಪವನಮುಕ್ತಾಸನ ಭುಜಂಗಾಸನ, ಶಲಭಾಸನ, ಜಾನುಶೀರ್ಷಾಸನ, ಸರ್ವಾಂಗಾಸನ, ಚತುಷ್ಪಾದಾಸನ, ಗೋಮುಖಾಸನ, ಶವಾಸನ.

\* ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳು- ಕಪಾಲಭಾತಿ, ಭಸ್ತ್ರಿಕ, ನಾಡಿಶೋಧನ, ಶೀತಲಿ, ಶಿತ್ಕಾರಿ

■ ಮುದ್ರೆಗಳು- ಪ್ರಾಣಮುದ್ರೆ, ಅಶ್ವಿನಿ ಮುದ್ರೆ.

■ ಕ್ರಿಯೆ ಮತ್ತು ಬಂಧ- ವಮನಕ್ರಿಯೆ, ಉಷ "ಪ್ರಕ್ಷಾಲನ" ಕ್ರಿಯೆ, ಉಡ್ಡಿಯಾನ ಬಂಧ ಧೌತಿ ಮತ್ತು ನೌಲಿ.



### 13. ಮಧುಮೇಹ

“ಸಕ್ಕರೆ ಖಾಯಿಲೆ” ಎಂದು ಹುಬ್ಬೇರಿಸಬೇಡಿ. ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ಇಂತಹ ಮಾರಕರೋಗ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಜುವೆನೈಲ್ ಡಯಾಬಿಟೀಸ್ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ.

ಲಕ್ಷಣಗಳು: ಬಾಯರಿಕೆ

■ ಶಾರೀರಿಕ ಕಾರಣಗಳು:

- ಮಗು ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವಾಗ ತಾಯಿ ಸಕ್ಕರೆ ಖಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಬಳಲಿರುವುದು.
- ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗಿರುವ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಹಾಗೂ ಪೋಷಕಾಂಶಯುಕ್ತ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸದೇ ಇರುವುದು.
- ಅನುವಂಶೀಯತೆ ಮಗುವಿನ ಮೇದೋಜಿರಕಗ್ರಂಥಿ ಹಾಗೂ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆಗಳಿದ್ದರೆ ಇತ್ಯಾದಿ.

♣ ಮಾನಸಿಕ ಕಾರಣಗಳು:

- ವಿಜ್ಞಾನಮಯ ಕೋಶದಲ್ಲಿ ಆದ ಏರುಪೇರುಗಳು ಅಥವಾ ಬದಲಾವಣೆಗಳು.
- ಮಗುವು ಗರ್ಭದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ತಾಯಿಗಾದ ವ್ಯಥೆ, ಖಿನ್ನತೆ, ಮಾನಸಿಕ ಕಿರಿಕಿರಿ ಇತ್ಯಾದಿ.

☞ ಪರಿಹಾರೋಪಾಯಗಳು :

- ❖ ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ಯೋಗಾಸನ - ಉದರಶ್ವಾಸ, ಉರಶ್ವಾಸ, ಗ್ರೀವಶ್ವಾಸ, ಪೂರ್ಣಶ್ವಾಸ, ಶಿರಭ್ರಮಣ
- ❖ ಆಸನಗಳು - ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರ, ತ್ರಿಕೋನಾಸನ, ವೀರಭದ್ರಾಸನ, ಚಕ್ರಾಸನ, ಅರ್ಧಮತ್ಸ್ಯೇಂದ್ರಾಸನ, ಮರೀಚಾಸನ, ಭಾರದ್ವಜಾಸನ
- \* ಪ್ರಾಣಮಯಕೋಶ -ಕಪಾಲಭಾತಿ, ನಾಡಿಶೋಧನ, ಭ್ರಾಮರಿ ಮತ್ತು ವಿಭಾಗೀಯ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ.
- ಮುದ್ರೆಗಳು-ಅಪಾನಮುದ್ರೆ.
- ಕ್ರಿಯೆ ಮತ್ತು ಷಟ್ಕರ್ಮ : ನೇತಿ, ವಮನಧೌತಿ, ನೌಲಿ ಮತ್ತು ವಮನ ಕ್ರಿಯೆ.

### 14. ಅತಿಯಾದ ತೂಕ (ಬೊಜ್ಜು)

ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಅತಿಯಾದ ತೂಕ ಅಥವಾ ಅತೀಕಾಯ ಎಂಬುದು ದೊಡ್ಡವರಿಗೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿಯೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ. ಎಷ್ಟೋ ಮಂದಿ ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಅತಿಯಾದ ದೇಹ ತೂಕವನ್ನು ಹೊತ್ತುಕೊಂಡು ಭಾರವಾದ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕದ ಚೀಲವನ್ನೂ ಹೊತ್ತುಕೊಂಡು, ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ನಡೆಯುವುದನ್ನು ನೀವು ನೋಡಿರಬಹುದು.

■ ಶಾರೀರಿಕ ಕಾರಣಗಳು:

- ಅನುವಂಶೀಯವಾಗಿ ಬಂದಿರುವುದು.
- ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ವ್ಯತ್ಯಾಸದಿಂದ ಬರುವುದು ಮತ್ತು ಅತಿಯಾದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ.
- ನಾಲಿಗೆ ಚಪಲಕ್ಕಾಗಿ ಹಸಿವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಊಟದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ತಿಂಡಿ, ತಂಪು ಪಾನೀಯ ಇತ್ಯಾದಿ ಸೇವಿಸುವುದು.
- ಕರಿದ, ಹುರಿದ ಹಾಗೂ ಬೇಕರಿ ತಿನಿಸುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದು.

• ದೈಹಿಕ ಕೆಲಸ ಚಟುವಟಿಕೆ, ಆಟೋಟಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸದೇ ಇರುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ.

♣ ಮಾನಸಿಕ ಕಾರಣಗಳು:

➤ ಮಾನಸಿಕ ಅಸಮತೋಲನ ಮತ್ತು ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ

☞ ಪರಿಹಾರೋಪಾಯಗಳು:

◆ ಅನ್ನಮಯ ಕೋಶ- ವಮನಕ್ರಿಯೆ, ಉಷ್ಣಪ್ರಕ್ಷಾಲನಕ್ರಿಯೆ

❖ ಆಸನಗಳು-ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರ, ಹಲಾಸನ, ಧನುರಾಸನ, ವಜ್ರಾಸನ, ಜಾನುಶಿರ್ಷಾಸನ.

❖ ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ಯೋಗಾಸನ- ಉದ್ವಾ ಪ್ರಸಾರಿತ ಏಕಪಾದ / ದ್ವಿಪಾದ ಚಾಲನೆ ಮತ್ತು ಭ್ರಮಣ, ಏಕಪಾದ ಮತ್ತು ದ್ವಿಪಾದ ಸೈಕಲಿಂಗ್.

\* ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳು-ನಾಡಿಶೋಧನ ಮತ್ತು ವಿಭಾಗೀಯ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ.

▪ ಮುದ್ರೆಗಳು: ಲಿಂಗಮುದ್ರೆ.

## ಬೊಜ್ಜು ನಿವಾರಣೆಗೆ ಹೆಜ್ಜೆ !

ಆಕರ್ಷಕ, ಸದೃಢ ಹಾಗೂ ಸ್ಲಿಮ್ (ಸಪೂರ) ದೇಹವನ್ನು ಯಾರು ತಾನೇ ಇಷ್ಟಪಡುವುದಿಲ್ಲ? ಸ್ಲಿಮ್ ಆಗಿರುವ ಸ್ನೇಹಿತೆಯನ್ನು ಕಂಡು ಹೊಟ್ಟೆಕಿಚ್ಚು ಪಡುವ ಹಲವಾರು ಹುಡುಗಿಯರಿದ್ದಾರೆ. ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಬೊಜ್ಜು ಎಂಬ ಸಮಸ್ಯೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದ್ದು, ಇತ್ತೀಚೆಗಂತೂ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಿತಿಮೀರಿ ಬಹುತೇಕ ಜನರಿಗೆ ಬೊಜ್ಜಿನ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಾಡುತ್ತಿದೆ. ಶಾಲೆಗಳಿಗೆ ಹೋಗುವ ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳು ಸಹ ಅತಿಯಾದ ದೇಹ ತೂಕವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು, ತುಂಬಾ ಪ್ರಯಾಸ ಪಡಬೇಕಾದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಬಂದಿದೆ. ಇನ್ನು ಮಹಿಳೆಯರಂತೂ ಅತಿಯಾದ ದೇಹ ತೂಕ ಹಲವಾರು ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆಯಂತೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ತೂಕದಿಂದಾಗಿ ಭಾರ ತಡೆಯಲಾರದೆ ಮಂಡಿ ನೋವು ಬಂದು, ನಡೆಯಲೂ ಆಗದಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಎದುರಾಗುತ್ತದೆ.

ಚಿಕ್ಕಂದಿನಿಂದ ಇಳಿವಯಸ್ಸಿನವರೆಗೆ ಸ್ಲಿಮ್ ಆಗಿರಬೇಕು, ಸುಂದರವಾಗಿರಬೇಕು ಎಂದು ಬಹುತೇಕ ಎಲ್ಲರೂ ಬಯಸುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನು ಕೆಲವರು ಒಂದು ಕಿಲೋ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಾದರೂ ಸಹ ಆಹಾರ ತಜ್ಞರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಿ ಅಥವಾ ಸ್ಲಿಮ್‌ಿಂಗ್ ಸೆಂಟರ್‌ಗಳಿಗೆ ಹೋಗಿ ತೂಕ ಇಳಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಇಂದು ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಸೌಂದರ್ಯಪ್ರಜ್ಞೆ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಜಾಗೃತಿಯಾಗಿದೆ ಎನ್ನುವುದರಲ್ಲಿ ಎರಡು ಮಾತಿಲ್ಲ. ಆರೋಗ್ಯವರ್ಧಕ ಹಾಗೂ ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಸದಾ ಕಲೆ ಹಾಕುತ್ತಾರೆ. ಮಹಿಳೆಯರಂತೂ ತೂಕ ಇಳಿಸಲು ಸದಾ ಪ್ರಯೋಗಶೀಲರಾಗಿ ಔಷಧಿಯ ಮೊರೆ ಹೋದರೆ ಇನ್ನೂ ಕೆಲವರು ಜಿಮ್, ಡಯಟಿಂಗ್ ಅಥವಾ ವಾಕಿಂಗ್ ಮಾಡಿ ಬೊಜ್ಜು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ.

## ನೀವು ಬೊಜ್ಜು ದೇಹದವರೇ ?

ಆರೋಗ್ಯವಂತ ವಯಸ್ಕರ ದೇಹದ ತೂಕ ಅವರ ಎತ್ತರಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿರಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಎತ್ತರವನ್ನು ಸೆಂಟಿಮೀಟರುಗಳಲ್ಲಿ ತಿಳಿದು, ಅದರಲ್ಲಿ ನೂರನ್ನು ಕಳೆದರೆ ಉಳಿದ ಶೇಷವೇ ನಿಮಗಿರಬೇಕಾದ ಸರಿಯಾದ ತೂಕ.

ಉದಾ: ಎತ್ತರ 152 ಸೆಂ.ಮೀ.  $152-100=52$  ಕಿಲೋ ಸರಿಯಾದ ತೂಕ



ಈ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕಿಂತ ನಿಮ್ಮ ತೂಕ ಪ್ರತಿಶತ ಹತ್ತರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದರೆ ನೀವು ಬೊಜ್ಜಿನವರಾಗಿರುತ್ತೀರಿ.

### ಸ್ಥೂಲತೆಗೆ ಕಾರಣಗಳು:

1. ವಂಶಪಾರಂಪರ್ಯತೆ.
2. ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮರಹಿತ ಜೀವನ.
3. ಆಧುನಿಕ ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಜೀವನಕ್ರಮ.
4. ಅಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದಾಗಿ ಬಂದದ್ದು.
5. ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳ ಏರುಪೇರು.
6. ಯೋಗಾಸನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ವಾಕಿಂಗ್ (ಬೆಳಗಿನ ನಡಿಗೆ) ಮಾಡದೆ ಇರುವುದು.

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಪರಿಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ ಆಹಾರದ ಮೂಲಕ ದೊರೆಯುವ ಶಕ್ತಿಯು ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮದಿಂದ ವ್ಯಯವಾಗುವ ಶಕ್ತಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ ಕೊಬ್ಬು ಸಂಗ್ರಹವಾಗುತ್ತದೆ. ತೂಕ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಅತೀ ಮುಖ್ಯ ಅಂಶ ಎಂದರೆ ನಾವು ಸೇವಿಸಿದ ಆಹಾರಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮಪಡುವುದು.

### ಕಡಿಮೆ ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮಕ್ಕೆ ಕಾರಣ:

ಆಧುನಿಕ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಿಂದಾಗಿ ಮನುಷ್ಯನ ಶ್ರಮ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ. ಪಕ್ಕದ ಬೀದಿಗೆ ಹೋಗಬೇಕಾದರೂ ಇಂದು ನಾವು ವಾಹನವನ್ನೇ ಅವಲಂಬಿಸುತ್ತೇವೆ. ಮೆಟ್ಟಿಲು ಹತ್ತಿದರೆ ಮಂಡಿನೋವೆಂದು ಲಿಫ್ಟ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಬೊಜ್ಜುದೇಹ ಉಳ್ಳವರಾಗಿದ್ದೇವೆ. ಬಗ್ಗಿ ಬಟ್ಟೆ ತೊಳೆದರೆ ಎಲ್ಲಿ ಸೊಂಟ ಉಳುಕುತ್ತದೋ ಎಂದು ವಾಶಿಂಗ್ ಮೆಶಿನ್‌ಗಳು ಮನೆಗಳನ್ನು ಅಲಂಕರಿಸಿವೆ. ಹೀಗಾಗಲು ಸಮಯದ ಅಭಾವ ಕೂಡ ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ ಎನ್ನಬಹುದು. ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ಸದೃಶಕೆ ತಪ್ಪಲ್ಲ. ಆದರೆ ಕನಿಷ್ಠ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನೂ ಮಾಡದಿರುವುದು ದೊಡ್ಡ ಕೊರತೆ.

### ಬೊಜ್ಜಿನಿಂದಾಗುವ ಅನಾಹುತಗಳು:

ಬೊಜ್ಜು ಇಂದಿನ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸುವ ಪ್ರಮುಖ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು. ಬೊಜ್ಜಿನಿಂದ ನಮಗೆ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳು ಬರಬಹುದು. ಇಂದು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಲೋಕ ಬೊಜ್ಜನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲೇಬೇಕು ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಬೊಜ್ಜಿನಿಂದ ನಮಗೆ ಯಾವ ಯಾವ ರೀತಿ ತೊಂದರೆಗಳಿವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನೋಡೋಣ.

1. ಬೊಜ್ಜಿರುವುದರಿಂದ ಕೆಲಸವನ್ನು ವೇಗವಾಗಿ ಮಾಡಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ, ಒಟ್ಟಾರೆ ಕೆಲಸದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕಡಿಮೆ ಆಗುತ್ತದೆ.
2. ದೇಹದ ಭಾರವನ್ನು ಹೊರುವ ಗಂಟುಗಳಾದ ಮಂಡಿ, ಕಾಲಿನ ಗಂಟುಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಹೊರೆಯಾಗಿ ನೋವು ಮತ್ತು ಸಂಧಿವಾತ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಬಹುದು.
3. ದೇಹದ ಭಾರಕ್ಕೆ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ತೊಡೆ ಹಾಗೂ ಕಾಲಿನ ಮೂಳೆಗಳು ಡೊಂಕಾಗಬಹುದು.
4. ಬೊಜ್ಜಿರುವವರಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಟ ಕಷ್ಟವಾಗಬಹುದು. ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆಗಳಾದ ಅಸ್ತಮಾ, ನ್ಯೂಮೋನಿಯ ಮುಂತಾದವು ಬೇಗನೆ ಬಾಧಿಸಬಹುದು.
5. ಹೊಟ್ಟೆಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಬೊಜ್ಜು ಸಂಗ್ರಹವಾಗುವುದರಿಂದ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ಶಕ್ತಿ ಕುಗ್ಗಿ ಹರ್ನಿಯ ಉಂಟಾಗುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ.



6. ಬೊಜ್ಜಿರುವವರಿಗೆ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸಂಚಾರ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಗದೆ ಇದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ವೆರಿಕೋಸ್ ರೋಗ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.
7. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ದಪ್ಪಗಿರುವವರಿಗೆ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಹೃದಯದ ತೊಂದರೆ, ರಕ್ತನಾಳಗಳ ತೊಂದರೆ. ಯಾವುದೇ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಬಹುದು.
8. ಬೊಜ್ಜಿರುವವರ ಹೃದಯ ಹೆಚ್ಚು ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ, ಆದ್ದರಿಂದ ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯ ಕೆಡುವ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚು.
9. ದೇಹದ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಅಂಶವನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಡುವ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಉತ್ಪಾದಕ, ಮೇದೋಜೀರಕ ಗ್ರಂಥಿಯು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ದುಡಿದು ದಣಿಯುವುದರಿಂದ ಸಕ್ಕರೆಯ ಅಂಶವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾಗದೇ ಇರುವುದರಿಂದ ಬೊಜ್ಜಿರುವವರಿಗೆ ಸಕ್ಕರೆ ಖಾಯಿಲೆ ಬರುವ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚು.
10. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಾಗಿರುವ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಾಗಿ ಅದನ್ನು ಗಡಸು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಗಡಸಾದಾಗ ಹೃದಯ ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತಡದಿಂದ ಮಿಡಿಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಬೊಜ್ಜಿನವರಿಗೆ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ (ಹೈಬಿಪಿ) ಸಂಭವನೀಯತೆ ಹೆಚ್ಚು.
11. ಹೃದಯಕ್ಕೆ ರಕ್ತ ಪೂರೈಸುವ ನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬು ಬೆಳೆದು ರಕ್ತ ಸಂಚಾರದಲ್ಲಿನ ವ್ಯತ್ಯಯವಾಗಿ ಹೃದಯಾಘಾತಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.
12. ಮೆದುಳಿಗೆ ರಕ್ತ ಪೂರೈಸುವ ನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬು ಸಂಗ್ರಹವಾಗಿ ರಕ್ತ ಸಂಚಾರಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಿಯಾಗಿ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಉಂಟಾಗಬಹುದು.
13. ಬೊಜ್ಜಿಲ್ಲದೇ ಇರುವವರಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಬೊಜ್ಜಿದ್ದವರಿಗೆ ಸರಾಸರಿ 20 ವರ್ಷ ಆಯಸ್ಸು ಕಡಿಮೆ. ಇವರ ಸಾವಿಗೆ ಹೃದಯಾಘಾತ, ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಸಕ್ಕರೆ ಖಾಯಿಲೆ, ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ತೊಂದರೆ ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳು ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.
14. ಬೊಜ್ಜಿರುವವರಿಗೆ ಚುರುಕುತನ, ಚಟುವಟಿಕೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದರಿಂದ ಅಪಘಾತಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗಬಹುದು.
15. ಸ್ತ್ರೀಯರ ಅಂಡನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಾಗುವ ಬೊಜ್ಜು ಗರ್ಭಧಾರಣೆಗೆ ಅಡ್ಡಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಬೊಜ್ಜಿರುವವರಲ್ಲಿ ಬಂಜೆತನ ಸಾಮಾನ್ಯ.
16. ಬೊಜ್ಜು ಇರುವ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಮುಟ್ಟು ಸರಿಯಾಗಿ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ.
17. ಬೊಜ್ಜು ಹೆಚ್ಚಾದಂತೆ ಲೈಂಗಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕುಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಸಲು ಬೊಜ್ಜು ಅಡ್ಡಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡಬಹುದು.
18. ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಗ್ಯಾಸ್ ತೊಂದರೆ, ಹೈಪರ್ ಅಸಿಡಿಟಿ ತಲೆನೋವು, ಕಾಲುಗಂಟು ನೋವು, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ, ಬೊಜ್ಜಿರುವವರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

### ಬೊಜ್ಜಿರುವವರೇ

ಯೋಚಿಸಬೇಡಿ ಇಷ್ಟಲ್ಲಾ ತೊಂದರೆಗಳು ನಿಮಗೆ ಬರುತ್ತವೆ ಎಂದಲ್ಲ. ಇವುಗಳ ಸಂಭವನೀಯತೆ ಇದೆಯೆಂದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಬೊಜ್ಜನ್ನು ಕರಗಿಸಲು ಇಂದೇ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಅನೇಕ ಸರಳ ಮಾರ್ಗಗಳಿಂದ ಬೊಜ್ಜನ್ನು ಇಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಬೊಜ್ಜನ್ನು ಕರಗಿಸಲು ಯೋಚಿಸುತ್ತಿರುವವರು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಗಮನಿಸಬೇಕು.



ಬೊಜ್ಜನ್ನು ಇಳಿಸಲು ಯಾವುದೇ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಮಾತ್ರ ಅಥವಾ ಔಷಧಿ ಇಲ್ಲವೇ ಇಲ್ಲ. ಜಾಹಿರಾತು ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ನಾವು ಬೊಜ್ಜು ಇಳಿಸುವ ಅನೇಕ ಮಾತ್ರಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ನೋಡಿದರೂ ಕೂಡಾ ಅವುಗಳ ಪರಿಣಾಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಯಾವುದೇ ಖಾತ್ರಿ ಇಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಬೊಜ್ಜು ಇಳಿಸುವ ಔಷಧಿಗಳ ಮೇರೆ ಹೋಗುವುದು ಸೂಕ್ತವಲ್ಲ.

ಬೊಜ್ಜನ್ನು ನಾವು ವಿವರಿಸಿದ ಅನೇಕ ವಿಧಾನಗಳ ಮೂಲಕ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆದರೆ ಬೊಜ್ಜು ಬರಲು ಬೇರೆ ರೀತಿ ಕಾರಣಗಳಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅದಕ್ಕೆ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅವಶ್ಯಕ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಹೈಪೋಥೈರಾಯಿಡಿಸಮ್ ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಬೊಜ್ಜು ಬರಲು ಕಾರಣವಾಗಿರಬಹುದಾದ ಮೂಲ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

**ಬೊಜ್ಜನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮೂರು ಮಾರ್ಗಗಳಿವೆ**

1. ಆಹಾರವನ್ನು ಹತೋಟಿಗೆ ತರುವ ಮೂಲಕ.
2. ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾದ ಯೋಗ, ವಾಕಿಂಗ್ ಹಾಗೂ ಇತರ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳ ಮೂಲಕ.
3. ಹಲವು ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ.
4. ದಿನನಿತ್ಯ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಆಹಾರದ ಹತೋಟಿ ಎಂದರೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಉಪವಾಸ ಮಾಡುವುದಲ್ಲ. ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡು ಕಡಿಮೆ ಕ್ಯಾಲೋರಿಯ ಆಹಾರ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಆಹಾರ ತಜ್ಞರಿಂದ (ಡಯಟಿಷಿಯನ್) ಅಥವಾ ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸಕರಿಂದ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಪಟ್ಟಿ ಆಯಾ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿ ಬೇರೆಬೇರೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಬೊಜ್ಜು ಇಳಿಸಲು ಈ ಕೆಳಗೆ ಒಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಾದರಿ ಆಹಾರ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ನೀಡಲಾಗಿದೆ.

**ಬೆಳಿಗ್ಗೆ**

5.00 ಗಂಟೆ- ಹಾಸಿಗೆಯಿಂದ ಎದ್ದು ಮುಖ ತೊಳೆಯುವುದು.

5.30 ಗಂಟೆ- 4 ರಿಂದ 5 ಗ್ಲಾಸ್ ನೀರು ಸೇವನೆ, ಮಲಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ.

6.00 ರಿಂದ 7.00 ಗಂಟೆ- 1 ಗಂಟೆಯ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಯೋಗ ಮತ್ತು ವಾಕಿಂಗ್

7.30 ಗಂಟೆ- ಅರ್ಧಹೋಳು ನಿಂಬೆರಸ + 2 ಚಮಚ ಜೇನು + 1 ಗ್ಲಾಸ್ ನೀರು ಅಥವಾ 1 ಗ್ಲಾಸ್ ಕೋಕಮ್ ರಸ

8.30 ಗಂಟೆ- ಪಪ್ಪಾಯಿ ಸೇವನೆ ಚೂರು ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ಹಣ್ಣಿನ ಚೂರು, ಸ್ವಲ್ಪ ಮೊಳಕೆ ಕಾಳು ತಿನ್ನಿ.

11.00 ಗಂಟೆ- 1 ಗ್ಲಾಸ್ ತಾಜಾ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಸೇವಿಸಿ.

**ಮಧ್ಯಾಹ್ನ**

1.00 ಗಂಟೆ- ಎರಡು ಚಪಾತಿ/ರೊಟ್ಟಿ/ರಾಗಿಮುದ್ದೆ+ಸಾಕಷ್ಟುಪಲ್ಯ+ಹಸಿ ತರಕಾರಿ ಸಲಾಡ್+ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಸೇವಿಸಿ.

2.30 ಗಂಟೆ- ಕಷಾಯ(ಹಾಲುಬೇಡ, ಸಕ್ಕರೆಬೇಡ ಬೆಲ್ಲಹಾಕಬೇಕು)

5.30 ಗಂಟೆ-ತುಂಬಾ ಹಸಿವೆ ಎನಿಸಿದಲ್ಲಿ ಹಣ್ಣಿನ ಚೂರುಗಳು /ಮೊಳಕೆಕಾಳು/ಹಣ್ಣಿನರಸ (ಸಕ್ಕರೆ ಬೇಡ) ಸೇವಿಸಿ.

7.30 ಗಂಟೆ- ಹಸಿ ತರಕಾರಿ ಸಲಾಡ್+ ಸ್ವಲ್ಪ ಮೊಳಕೆ ಕಾಳು ಸೇವಿಸಿ, ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಅಥವಾ ಇನ್ನಾವುದೇ ಹಸಿ ತರಕಾರಿ ರಸ+ಎರಡು ಹೋಳು ಹಣ್ಣು

9.30 ಗಂಟೆ- 1 ಲೋಟ ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ.

10.00 ಗಂಟೆ-ನಿದ್ರೆಗೆ ಶರಣಾಗಿ.

#### ■ ಸೂಚನೆ:

1. ಕನಿಷ್ಠ 10-12 ಗ್ಲಾಸ್ ನೀರನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಕುಡಿಯಬೇಕು.
2. ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ನಾವು ಎರಡು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಒಂದು ನಾವೇ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದು (ಯೋಗ, ವಾಕಿಂಗ್), ಇನ್ನೊಂದು ಉಪಕರಣಗಳ ಅಥವಾ ಯಂತ್ರಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದು.
3. ಬೊಜ್ಜಿನ ತೊಂದರೆಯವರಿಗೆ ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಿವೆ.

**ಉದಾಹರಣೆ:** ನೀರಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆ (ಸಂಪೂರ್ಣ ತೊಟ್ಟಿ ಸ್ನಾನ, ಉಗಿ ಸ್ನಾನ, ಅಂಡರ್ ವಾಟರ್ ಮಸಾಜ್, ಡುಷ್, ಸರ್ಕ್ಯೂಲರ್ ಬೆತ್)

ಅಂಗಮರ್ದನ, ಯೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸ್ಲಿಮಿಂಗ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮೊದಲಾದವುಗಳು ಈ ಎಲ್ಲಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರ ಮೂಲಕ ನಾವು ಬೊಜ್ಜನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿ ತರಬಹುದು.

### 15. ಮುಟ್ಟಿನ ತೊಂದರೆಗಳು

ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಮುಗಿಸಿ, ಪ್ರೌಢ ಶಿಕ್ಷಣದ ಮೆಟ್ಟಿಲನ್ನು ಹತ್ತುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಪ್ರೌಢಶಿಕ್ಷಣದ ಹಂತದಲ್ಲಿರುವಾಗ ಋತುಮತಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ಒಂದು ಹೋಗುವ ಋತುಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕಾಡುವುದು ಸಹಜ. ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ಕಾಲುನೋವು, ಸೊಂಟನೋವು, ರಕ್ತಹೀನತೆ, ನಿಶ್ಯಕ್ತೆ ಇತ್ಯಾದಿ. ಗರ್ಭಕೋಶದ ಅಥವಾ ಅಂಡಾಶಯದ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲದೇ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಈ ಕೆಳಗೆ ತಿಳಿಸಲಾಗಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ಯಾವುದಾದರೂ ತೊಂದರೆಯಿದ್ದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯ ಮೇರೆಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅನಂತರ ಈ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಉತ್ತಮ.

#### ■ ಶಾರೀರಿಕ ಕಾರಣಗಳು:

- ಉಪ್ಪು, ಖಾರ, ಹುಳಿಪದಾರ್ಥಗಳ ಅತಿಯಾಗಿ ಸೇವನೆ ಮತ್ತು ಅತಿಯಾದ ತೂಕ.
- ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಮೀರಿದ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು. ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ತೊಂದರೆ, ಇತ್ಯಾದಿ.
- ಪೋಷಕಾಂಶಯುಕ್ತ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸದೇ ಇರುವುದು.

#### ✿ ಮಾನಸಿಕ ಕಾರಣಗಳು:

- ಖಿನ್ನತೆ ಮತ್ತು ಕಿರಿಕಿರಿ
- ಮಾನಸಿಕ ಭಾವನೆಗಳ ಜಂಜಾಟ



ಪರಿಹಾರೋಪಾಯಗಳು:

- ◆ ಅನ್ನಮಯಕೋಶ - ವಮನಕ್ರಿಯೆ, ಉಷಪ್ರಕ್ಷಾಲನ ಕ್ರಿಯೆ
- ❖ ಆಸನಗಳು - ಬದ್ಧಕೋನಾಸನ, ಉಪವಿಷ್ಟಕೋನಾಸನ, ಹಲಾಸನ, ಜಾನುಶಿರ್ಷಾಸನ.
- \* ಮನೋಮಯ ಕೋಶ - ನಾಡಿಕೋಶಧನ, ಭ್ರಾಮರಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ/ ಓಂಕಾರ ಧ್ಯಾನ.
- ಮುದ್ರೆಗಳು-ಯೋನಿ ಮುದ್ರೆ.

ಋತುಸ್ತ್ರಾವದ ಮುನ್ನ ಉದ್ದೇಗಕ್ಕೆ-ಸರಳ ಪರಿಹಾರ :

ಅನೇಕ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಮುಟ್ಟಿಗೆ ಮೊದಲು, ಅಂದರೆ ಮೂರರಿಂದ ಏಳು ದಿನಗಳ ಮೊದಲು ಕೆಲವು ವಿಶಿಷ್ಟ ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆಗಳು ಶುರುವಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ತೊಂದರೆಗಳು ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ಸುಮಾರು 20 ರಿಂದ 45 ವರ್ಷದ ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಬದಲಾವಣೆಯಾಗುವುದು ಇದರ ಪ್ರಧಾನ ಲಕ್ಷಣ. ಇದು ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವುದು. ಭಾರತೀಯ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲೂ ಈ ತೊಂದರೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಆದರೆ ಅನೇಕರು ತಮ್ಮ ನಿತ್ಯ ಜೀವನದ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿ ಬಿಡುವುದರಿಂದ ಈ ನೋವನ್ನು ನುಂಗಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಕಾರಣಗಳು:

1. ಈ ತೊಂದರೆಗೆ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಕಾರಣವೆಂದು ತಿಳಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಹಾಗೂ ಪ್ರೊಜೆಸ್ಟಿರಾನ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಏರಿಳಿತ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ. ಜೊತೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಫ್ಯಾಟಿ ಆಸಿಡ್‌ಗಳ ಕೊರತೆಯೂ ಸಹ ಈ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು ಎಂದು ನಂಬಲಾಗಿದೆ.
2. ಅಂಡವು ಅಂಡಾಶಯದಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆಯಾದ ಅನಂತರ ಇತರ ರಸದೂತಗಳಾದ ಪೊಲಿಕ್ಯುಲರ್ ಸ್ಟಿಮ್ಯುಲೇಟಿಂಗ್ ಹಾರ್ಮೋನ್, ಲ್ಯುಟಿನೈಜಿಂಗ್ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳ ಏರಿಳಿತದಿಂದಲೂ ಆಗಬಹುದು.

ಲಕ್ಷಣಗಳು:

- ಮುಟ್ಟಿಗೆ ಮುನ್ನ ಅನೇಕ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಸ್ವಲ್ಪ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚುವುದು.
- ತಲೆನೋವಿರುತ್ತದೆ, ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿರತೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.
- ಸೊಂಟ ಹಾಗೂ ಕೆಳ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ನೋವಿರಬಹುದು.
- ಸ್ನಾಯು ಹಾಗೂ ಕೀಲುಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು
- ವಿಸ್ತಾರಗೊಂಡ ಸ್ತನಗಳಲ್ಲಿ ನೋವಿರಬಹುದು.
- ಟೆನ್ಷನ್ ಮತ್ತು ಉದ್ವೇಗ ಇರುತ್ತದೆ.
- ಸಿಡುಕುತನ, ಕೆರಳಿಕೆ, ಆಲಸ್ಯ ಮತ್ತು ನಿರುತ್ಸಾಹ ಇರುತ್ತದೆ.

ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳ ಪ್ರಭಾವದಿಂದಾಗಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ನೀರು ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ದೈಹಿಕ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಈ ತೊಂದರೆಗಳು ಋತುಸ್ತ್ರಾವವಾದ ಎರಡು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಯಾಗುವುವು.

ಸಾವಯವ ಪದಾರ್ಥಯುಕ್ತ ಆಹಾರವು ಜೀವನಕ್ಕೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ



ಈ ತೊಂದರೆಗೆ ಹಲವಾರು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಿವೆ. ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ ಇಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಗಂಡನ, ಮನೆಯವರ ಸಾಂತ್ವನ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

**ಯೋಗ:**

ಆಸನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಪ್ರಾರ್ಥನೆ, ಧ್ಯಾನದ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಉದ್ದೇಗ, ಸಿಡುಕುತನ ಮುಂತಾದ ಮಾನಸಿಕ ಏರಿಳಿತವನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಬಹುದು. ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ದೇಹವನ್ನು ಸಮತೋಲನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತರಲು ಯೋಗ ಸಹಕಾರಿ. ತಜ್ಞರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಯೋಗ ಕಲಿತು ಮುಟ್ಟಿನ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

**ಆಹಾರ:**

ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ನೀರು ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಮುಟ್ಟಿಗೆ ಮುನ್ನ 10 ದಿನವಾದರೂ ಉಪ್ಪನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತ್ಯಜಿಸಬೇಕು. ಹೆಚ್ಚು ಮೂತ್ರವರ್ಧಕ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ. ಉದಾ: ಬಾಳೆದಿಂಡಿನ ರಸ, ಬೂದುಗುಂಬಳ ರಸ, ಬಾರ್ಲಿನೀರು, ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ಹಣ್ಣು, ಸೌತೆಕಾಯಿ ರಸ, ಕಿತ್ತಳೆ, ಎಳನೀರು ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಟೀ ಕಾಫಿಯನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿ ಪಿಷ್ಟ ಶರ್ಕರಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಆಹಾರದ ಜೊತೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ತಾಜಾ ಹಣ್ಣು ಹಂಪಲುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ. ಬೇಕರಿ ಪದಾರ್ಥ, ಉಪ್ಪು ಮಿಶ್ರಿತ ಸಂಸ್ಕರಿತ ಆಹಾರ ತ್ಯಜಿಸಿ, ಪ್ರತಿದಿನ 60 ನಿಮಿಷಗಳ ಲಘು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿರಿ.

**ಬಿಳಿಸೆರಗು..... ಚಿಂತಿಸದಿರಿ, ಇಲ್ಲಿದೆ ಪರಿಹಾರ**

ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಋತುಚಕ್ರ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮಹಿಳೆಗೂ ಒಂದು ಸಹಜ ಕ್ರಿಯೆ. ಈ ಮಾಸಿಕ ಋತುಸ್ತ್ರಾವದ ನಡುವೆ ಕೆಲವು ಬಾರಿ ಬಿಳಿಮುಟ್ಟು ಅಥವಾ ಬಿಳಿಸೆರಗು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ಕೆಲವು ಮಹಿಳೆಯರು ಶಂಕೆಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಹದಿವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ, ಲೈಂಗಿಕ ಉದ್ದೇಶದ ಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಿಣಿಯರ ಅಂಡೋತ್ಪತ್ತಿಯ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ, ಮುಟ್ಟಾಗುವ ಮುನ್ನ ಬಿಳುಪು ಹೋಗುವುದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಇಂತಹ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸುವ ಬಿಳಿಸೆರಗಿಗೆ ಯಾವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೂ ಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಜನನೇಂದ್ರಿಯದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಸೋಂಕು ತಗುಲಿದಾಗ ಬಿಳಿ ಸೆರಗು ಕಾಣಿಸುವ ಸಂಭವವಿದೆ. ಆದರೆ ಯೋನಿಯಲ್ಲಿ ಸೋಂಕು ಬಾರದಂತೆ ತಡೆಯಲು ಕೆಲವು ಕ್ರಮಗಳಿದ್ದು, ಇವು ಜನನೇಂದ್ರಿಯದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

- ಯೋನಿಯ ಆವರಣದಲ್ಲಿ ಕಣಗಳು ಅನೇಕ ಪದರಗಳಲ್ಲಿವೆ. ಅಲ್ಲಿ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಇಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿ ಸಲೀಸಾಗಿ ಒಳನುಗ್ಗಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಈ ರಕ್ಷಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೆ ದಕ್ಕೆ ಉಂಟಾದಾಗ ಸೋಂಕು ಯೋನಿಯನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ಬಿಳಿಸೆರಗಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದಲ್ಲದೇ ಅದರ ಅಕ್ಕಪಕ್ಕದ ಅಂಗಗಳಿಗೂ ಪಸರಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ.
- ಹೆರಿಗೆ, ಗರ್ಭಪಾತ- ಋತುಸ್ತ್ರಾವದ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಯೋನಿಯ ಆಮ್ಲತೆ ಗಮನಾರ್ಹವಾಗಿ ಇಳಿಮುಖವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಸೋಂಕು ಯಾವ ಅಡಚಣೆಯೂ ಇಲ್ಲದೇ ಜನನೇಂದ್ರಿಯದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮುಂಜಾಗ್ರತೆ ವಹಿಸದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮುಂದೆ ಬಿಳಿಮುಟ್ಟಿನ ಸ್ತ್ರಾವ ಕೆಳಹೊಟ್ಟೆ, ಕೆಳಸೊಂಟಗಳ ನೋವುಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಹಸಿವಾದಾಗ ಮಾತ್ರ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕರ



- ಹೆರಿಗೆಯಲ್ಲಾಗಬಹುದಾದ ಗರ್ಭಗೊರಳಿನ ಗಾಯಗಳು ಹೊರಗಿನ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜೀವಿಗಳಿಗೆ ಎಡೆಮಾಡಿಕೊಟ್ಟು ಬಿಳಿ ಸೆರಗಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿ ಸಹಿತ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದಾಗಲೂ ಕೂಡಾ ಇದಕ್ಕೆ ನಾಂದಿಯಾಗಬಹುದು.
- ಸ್ತ್ರೀ ಮೈನೆರೆದ ದಿನಗಳಿಂದ ಹಿಡಿದು ಮುಟ್ಟು ನಿಲ್ಲುವ ಹಂತದವರೆಗೂ ಆಕೆಯಲ್ಲಿ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಉತ್ಪಾದನೆ ಮೇಲುಗೈಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಚಿಕ್ಕ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ, ವೃದ್ಧೆಯರಲ್ಲಿ ಯೋನಿಯ ಆಮ್ಲತೆ ಕುಂಠಿತವಾಗಿದ್ದು, ಸೋಂಕು ಸುಲಭವಾಗಿ ಒಳಬರಲು ಅವಕಾಶವಾಗುತ್ತದೆ.

### ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು :

ಈಗಾಗಲೇ ಹೇಳಿದಂತೆ, ಸಾಮಾನ್ಯ ಬಿಳಿಸೆರಗಿಗೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅಗತ್ಯವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಹಲವು ಬಗೆಯ ಸೋಂಕು ತಗಲಿದ ಅನಂತರ ಕಾಣುವ ಬಿಳಿಮುಟ್ಟಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಎಷ್ಟೋಬಾರಿ ಬಿಳಿಮುಟ್ಟು ಒಂದಕ್ಕೆ ಅಲ್ಲದೇ ಅದರ ಜೊತೆಗೆ ಕಂಡು ಬರುವಂತಹ ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆನೋವು, ಬೆನ್ನುನೋವಿಗೆ ಸಹ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

### ನೀರಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆ:

ಈ ತೊಂದರೆಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಉಪಯುಕ್ತವಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಎಂದರೆ ಕಟಿಸ್ನಾನ. ಪ್ರತಿದಿನ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುವುದರಿಂದ ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರೊಂದಿಗೆ ಅವುಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ರಕ್ತ ಸಂಚಾರ ಸಹ ಕೊಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಪ್ರತಿದಿನ ಒಂದು ಬಾರಿಯಾದರೂ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ತಣ್ಣೀರಿನ ಪಟ್ಟಿ ಕಟ್ಟಬೇಕು. ಈ ಎರಡೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ಋತುಸ್ರಾವದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಾರದು.

### ಯೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆ:

ದೈಹಿಕ-ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಸಹ ತುಂಬಾ ಮುಖ್ಯ. ಎಷ್ಟೋಬಾರಿ ಹೆಚ್ಚಾದ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಬರುವಂತಹ ಬಿಳಿಸೆರಗಿಗೆ ಯೋಗ ಒಂದು ದಿವ್ಯಔಷಧಿ. ಉದಾ: ಬದ್ಧಕೋನಾಸನ, ಸುಪ್ತಬದ್ಧಕೋನಾಸನ, ಉಪಾಶ್ರಯಿ ಜಾನುಶಿರ್ಷಾಸನ, ಉಪಾಶ್ರಯಿ ಉಪವಿಷ್ಟಕೋನಾಸನ, ಉಪಶ್ರಯಿ ಸ್ವಸ್ತಿಕಾಸನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡತಕ್ಕದ್ದು.

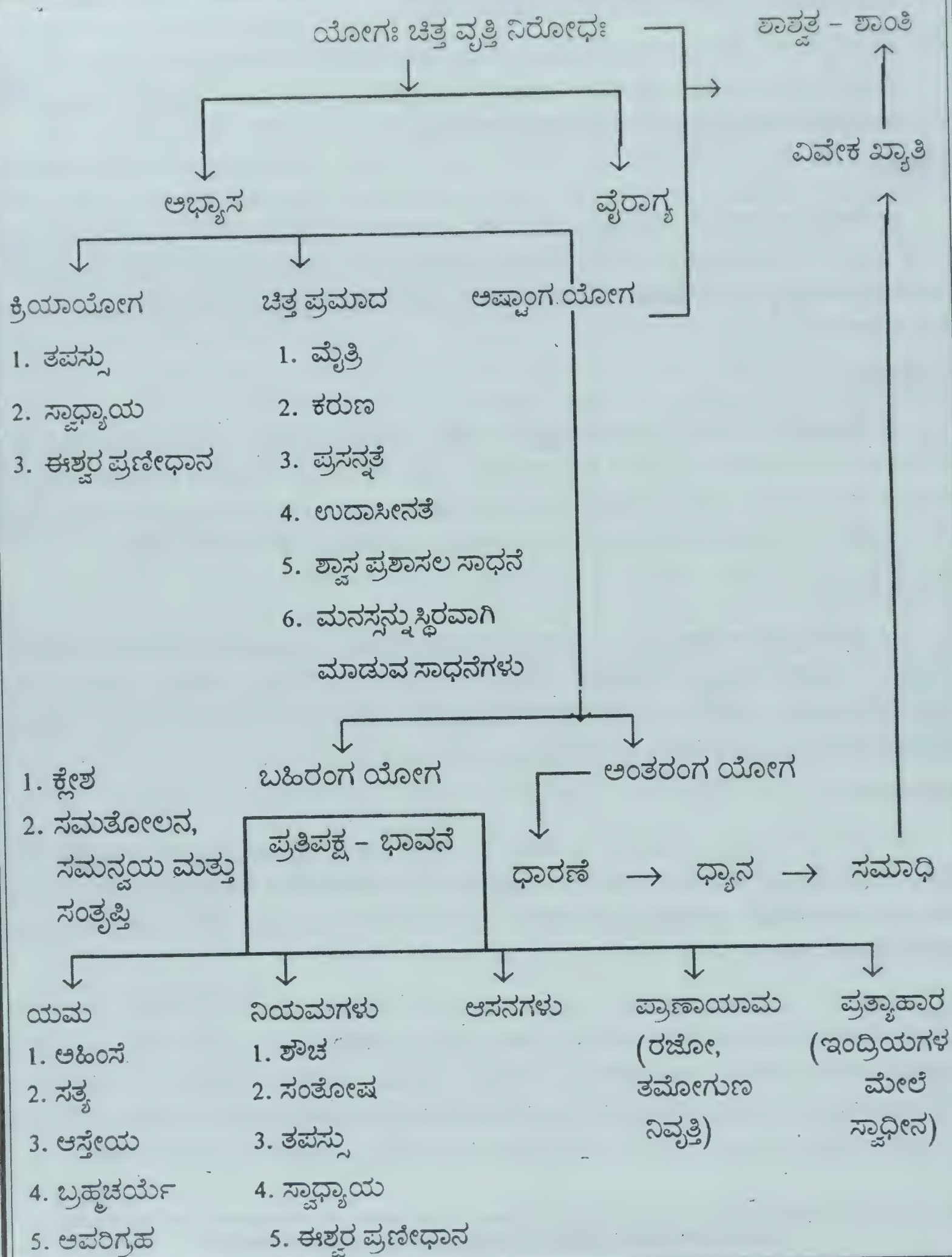
### ಆಹಾರಕ್ರಮ:

ಈ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ಹೆಂಗಸರು ತಮ್ಮ ಆಹಾರ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ನಿಗಾವಹಿಸಬೇಕು. ಹುಳಿ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ದೊರಕುವಂತಹ ಹೆಸರುಕಾಳಿನ ಹೆಚ್ಚು ಮೊಳಕೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಹಾಗೆಯೇ ಪ್ರತಿರಾತ್ರಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಮೆಂತ್ಯೆಯನ್ನು ಮೊಸರಿನಲ್ಲಿ ನೆನಸಿಟ್ಟು ಬೆಳಗ್ಗೆ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.

**ಸ್ವಚ್ಛತೆ:** ಹೆಂಗಸರು ಒಳ ಉಡುಪುಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ತೊಳೆದು ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ ಧರಿಸಬೇಕು. ಅದೇ ರೀತಿ ಪ್ರತಿಬಾರಿ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಯ ಅನಂತರ ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪು ಬೆರೆಸಿದ ಹದವಾದ ಬಿಸಿನೀರಿನಿಂದ ಯೋನಿಭಾಗವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಬೇಕು (ಮೆಂತ್ಯೆ ಕಷಾಯವನ್ನು ಬಳಸಿದರೆ ಉತ್ತಮ). ಇಲ್ಲಿ ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶವೆಂದರೆ, ಒದ್ದೆಯಾದ ಒಳ ಉಡುಪನ್ನು ಧರಿಸಬಾರದು. ಹೀಗೆ ಬಿಳಿಸೆರಗಿಗೆ ಹಲವಾರು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿದ್ದರೂ ವೈದ್ಯರಿಂದ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿ, ಅವರ ಸಲಹೆ ಪಡೆದ ಅನಂತರವಷ್ಟೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುವುದು ಸೂಕ್ತ.

ಹಲವರು ಸೇರಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದರೆ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಅಸಾಧ್ಯವಾದುದು ಯಾವುದಿದೆ ?

ಅಡಚಣೆಗಳನ್ನು ದಾಟಿ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಯೋಗದ ಪಾತ್ರ





## ಮಹಿಳೆ ಮತ್ತು ಯೋಗ

ದೇಹದ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸಿನ ಸಂಸ್ಕರಣ ಸಾಧಿಸಲು ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಒಂದು ವಿಶಿಷ್ಟ ಸಾಧನ. ಮಹಿಳೆ ಪ್ರಕೃತಿಯ ಪ್ರತೀಕ, ಪುರುಷರಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಪ್ರಕೃತಿಯು ಅವಳ ಮೇಲಿರಿಸಿದೆ. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಆಕೆ ಶಾರೀರಿಕ, ಮಾನಸಿಕ , ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಹೊಂದಿರುತ್ತಾಳೆ. ಈ ಎಲ್ಲ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಅವಳ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಅವಳ ವಿಶೇಷವಾದ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಣೆಗೆ ವಿಶೇಷವಾದ ಆಯಾಮ ಸಿಗುವುದಕ್ಕೆ ಯೋಗದ ಪಾತ್ರ ಮಹತ್ತರವಾದುದು.

ಮಹಿಳೆಗೆ ತನ್ನ ದೈನಂದಿನ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳಿಂದಾಗಿ, ಸಡಿಲತೆ (ನಮನೀಯತೆ) (flexibility) ಸುಲಭ ಸಾಧ್ಯ. ಆದ್ದರಿಂದ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಪುರುಷರಿಗಿಂತಲೂ ಸುಲಭ ಎಂದರೆ ಅತಿಶಯೋಕ್ತಿಯಲ್ಲ.

ಮಹಿಳೆಯ ಜೀವಿತಾವಧಿಯು 3 ಮುಖ್ಯ ಹಂತಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ :

- ಕೌಮಾರ್ಯ (ಹುಟ್ಟಿನಿಂದ ಋತುಮತಿಯಾಗುವವರೆಗಿನ ವಯಸ್ಸು)
- ಯೌವನ (ಮದುವೆ ಹಾಗೂ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿಯ ಕಾಲ)
- ಋತುಬಂಧ (ಋತುಚಕ್ರನಿಲ್ಲುವ ಹಂತದಿಂದ ದೇಹಾಂತ್ಯದವರೆಗೆ)

ಕೌಮಾರ್ಯ :

ಶಾರೀರಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಬೆಳೆವಣಿಗೆಯಾಗುವ ಹಂತ. ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ತಂದೆ ತಾಯಂದಿರಿಂದ, ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ನೇಹಿತರ ಒಡನಾಟದಿಂದ, ಶಿಕ್ಷಕರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಿಂದ ಬೌದ್ಧಿಕ ವಿಕಾಸ ಆಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಬೌದ್ಧಿಕ ವಿಕಾಸದಂತೆ ಶಾರೀರಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಅಂಗೀಕರಿಸಲು ಅವಳಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಪ್ರಕೃತಿಯ ನಿಯಮಾನುಸಾರ ಋತುಮತಿಯಾಗುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅವಳ ಈ ಜೈವಿಕ ಬದಲಾವಣೆ ಸಹಜವಾದದ್ದು ಎಂದು ಅರಿವಾಗುವುದು ಬಹಳಷ್ಟು ಆಂತರಿಕ ಹೋರಾಟದ ಅನಂತರ. ಶಾರೀರಿಕ ದೃಢತೆ ಮಾನಸಿಕ ದೃಢತೆಗೆ ಬುನಾದಿ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈಗಾಗಲೇ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವವರು ತಮ್ಮ ಅಭ್ಯಾಸ ಮುಂದುವರೆಸಬೇಕು. ಹೊಸದಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವವರು 'ಯೋಗಾಸನ'ದ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಎಲ್ಲ ಆಸನಗಳನ್ನೂ ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಶಾರೀರಿಕ ಬೆಳೆವಣಿಗೆ ಸಕ್ರಮಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಸೂಚನೆ :

- ಋತುಸ್ರಾವದ ಮೂರು ದಿನ ಯಾವ ಆಸನಗಳನ್ನೂ ಮಾಡಬಾರದು. ಆದರೆ ಮೊದಲಿನಿಂದಲೂ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವವರು ಹಿಂಬಾಗುವ, ತಲೆಕೆಳಗೆ ಮಾಡಿ ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಉಳಿದ ಆಸನಗಳ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಬಹುದು.
- ಋತುಚಕ್ರದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಸೊಂಟ ನೋವು, ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆ ನೋವು, ರಕ್ತಸ್ರಾವದಲ್ಲಿನ ವ್ಯತ್ಯಯಗಳ ಉಪಶಮನಕ್ಕೆ ಬದ್ಧಕೋನಾಸನ, ಪಶ್ಚಿಮೋತ್ತಾನಾಸನ, ಉಪವಿಷ್ಟ ಕೋನಾಸನಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಉತ್ತಮ.

ಯೌವನ :

ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಮಹತ್ತರ ಬದಲಾವಣೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ಪೂರ್ಣಗೊಂಡ ಅನಂತರ ವೃತ್ತಿ ಸ್ವೀಕಾರ ಮಾಡುವುದು, ಮದುವೆ, ಗರ್ಭಧಾರಣೆ, ಪ್ರಸವ, ಗೃಹಿಣಿಯಾಗಿ ತನ್ನ ಕುಟುಂಬ ನಿರ್ವಹಣೆ - ಈ ಎಲ್ಲ ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆಯನ್ನೂ ಕೆಲವಾರು ವರ್ಷಗಳ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಹೊರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಎಲ್ಲದರ ಸಮರ್ಥನಿರ್ವಹಣೆ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಸುಲಭಸಾಧ್ಯ.



ಗರ್ಭಿಣಿ ದೆಸೆಯಲ್ಲಿ ಸರಳವಾದ ಆಸನಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಸಹಜ ಮತ್ತು ಸುಲಭ ಪ್ರಸವವಾಗುತ್ತದೆ). ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಮಗು ಇಬ್ಬರೂ ಶಾರೀರಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ.

ಗರ್ಭಧರಿಸಿದಾಗ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅಶಕ್ತೆ, ವಾಂತಿ, ತಲೆ ಸುತ್ತುವುದು, ಮಲಬದ್ಧತೆ ಇವುಗಳ ಉಪಶಮನಕ್ಕೆ ಪಚನಕ್ರಿಯೆ ಮತ್ತು ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆ ಸುಗಮಗೊಳಿಸಲು, ಶರೀರದ ಬಾಗುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಸ್ಥಿತಿಸ್ಥಾಪಕತ್ವ ಸಾಧಿಸಲು ಆಸನಗಳನ್ನು ಸರಳವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡುವುದು ಸೂಕ್ತ.

- **ಸೂಚನೆ :** ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ದೇಹಪ್ರಕೃತಿಯೂ ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯೊಂದಿಗೆ ತಜ್ಞ ಯೋಗ ಶಿಕ್ಷಕರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಮೊದಲ ಮೂರು ತಿಂಗಳೂ ಸರಳವಾದ ಶರೀರ ಸಂಚಲನ, ಮೂರು ತಿಂಗಳ ಅನಂತರ ನಿಂತು ಮಾಡುವ, ಕುಳಿತು ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು.

ಮೂರು ತಿಂಗಳ ಅನಂತರ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನದ ಅಭ್ಯಾಸ ಉತ್ತಮ ಪರಿಣಾಮ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಪ್ರಸವದ ಅನಂತರ ಒಂದು ತಿಂಗಳವರೆಗೂ ಯಾವ ಆಸನವನ್ನೂ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಾರದು. ಎರಡರಿಂದ ಮೂರು ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಸರಳವಾದ ಆಸನಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತ ಅನಂತರ ದೈನಂದಿನ ಅಭ್ಯಾಸ ಕ್ರಮವನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸಿಜೇರಿಯನ್ ಪ್ರಸವಕ್ಕೆ ಒಳಪಟ್ಟಿರುವವರು, ಗರ್ಭಕೋಶದ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಳಪಟ್ಟಿರುವವರು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯಂತೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಶವಾಸನ ಮತ್ತು ಉಜ್ಜಾಯೀ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡಬಹುದು.

ಇಂದಿನ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆ ಪುರುಷರಿಗೆ ಸರಿಸಮಾನವಾಗಿ ಎಲ್ಲ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲೂ ದುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ಕುಟುಂಬ ನಿರ್ವಹಣೆಯ ಜೊತೆಗೆ ತನ್ನ ವೃತ್ತಿ ಕ್ಷೇತ್ರವನ್ನೂ ಸರಿದೂಗಿಸಿಕೊಂಡು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಾಗ ಅವಳಿಗೆ ಶಾರೀರಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ ಅಸಮತೋಲನವುಂಟಾಗಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ತಲೆದೋರುವುದು ಸಹಜ. ಸಮಯದ ಅಭಾವ ಎಂದು ನೆಪ ಒಡ್ಡದೆ ಪ್ರತಿದಿನವೂ ತನಗಾಗಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ಮೀಸಲಿಟ್ಟು ಆಸನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದಾಗ ಇಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

### ಋತುಬಂಧ:

ಋತುಮತಿಯಾದಾಗಿನಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ ಶಿಶುವಿನ ಜನನ, ಲಾಲನೆ, ಪಾಲನೆ ಮುಂತಾದ ಅನೇಕ ಕರ್ತವ್ಯಗಳ ಅನಂತರ ಪ್ರಾಕೃತಿಕವಾಗಿ ಈ ಎಲ್ಲ ಕಾರ್ಯಗಳು ನಿಲ್ಲತೊಡಗುತ್ತವೆ. ಅದಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಅನೇಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಶಾರೀರಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳೆಂದರೆ ಕೈಕಾಲು ಸೋಲುವುದು, ಅಕಾರಣವಾಗಿ ಬೆವರುವುದು, ಎದೆ ಡಬಡಬ ಬಡಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಬೇಗ ಸುಸ್ತಾಗುವುದು, ಕೂದಲು ಉದುರುವುದು, ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡದಲ್ಲಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸ - ಇವೆಲ್ಲ ಸಾಮಾನ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು. ಮಾನಸಿಕ ಖಿನ್ನತೆ, ಉದ್ವಿಗ್ನತೆ, ಅಕಾರಣ ಕೋಪ, ಅಭದ್ರತೆಯ ಭಾವನೆ ಮುಂತಾದ ಮನೋವೈಗ್ರತೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡು ಬರುವುವು.

ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಸರಳವಾದ ಆಸನಗಳ ಅಭ್ಯಾಸ ಸೂಕ್ತ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನದ ನಿರಂತರ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಉಲ್ಲಾಸದ ಅನುಭವ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿರತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಕೃತಿಯ ಏರುಪೇರುಗಳೂ ಸಹಜ ಮತ್ತು ಜೀವನದ ಭಾಗವೇ ಆದರೂ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳು ಹಾಗೂ ಮಹಿಳೆಯರು ಶರೀರ ಧರ್ಮವನ್ನನುಸರಿಸಿ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳುವುದು ಪ್ರಕೃತಿ ಮತ್ತು ಸಂಸ್ಕೃತಿಯು ನೀಡಿರುವ ಅಪೂರ್ವ ಅವಕಾಶ. ಇದರ ಸದುಪಯೋಗದಿಂದ ಮಹಿಳೆಯರು ಯೋಗ ಕಲಿತು ಅದನ್ನು ತಮ್ಮ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ತಲುಪಿಸಿದಾಗ ಶಾರೀರಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ನೈತಿಕ ತಳಹದಿಯ ಮೇಲೆ ನಿಂತ ಸದೃಢ ಸಮಾಜನಿರ್ಮಾಣ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಎಣ್ಣೆ ಪದಾರ್ಥಗಳ ನಿಷೇಧದಿಂದ ಬೊಜ್ಜು ನಿವಾರಣೆ ಸಾಧ್ಯ, ಜೀವಂತಿಕೆಯಿಂದ ಇಡುವುದೇ ಯೋಗ

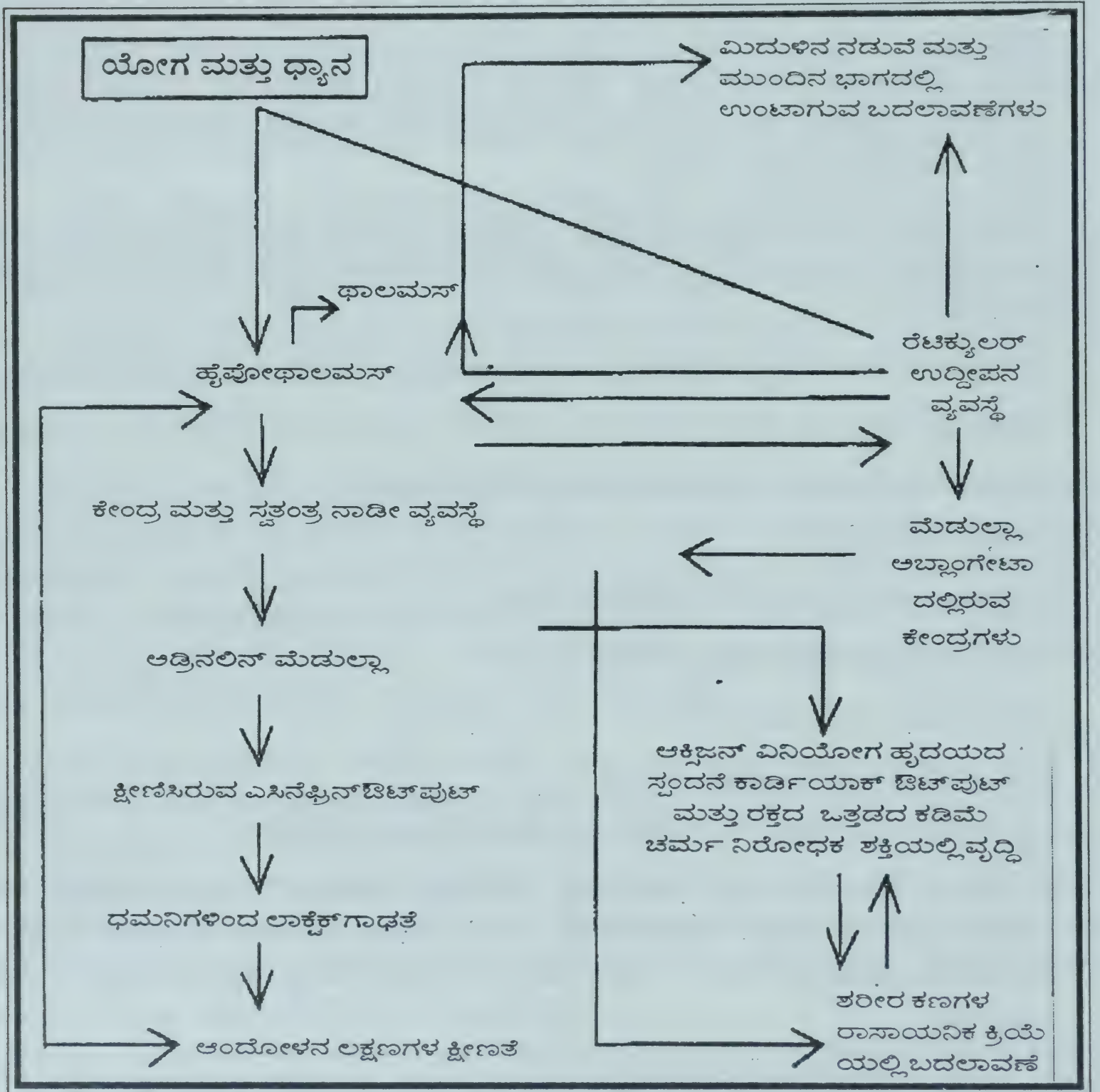


## ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಕಿವಿ ಮಾತು

ಗರ್ಭಿಣಿಯಾದವಳು ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ವೈದ್ಯರ ಹತ್ತಿರ ತಪಾಸಣೆಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿರಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಹೆರಿಗೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೆದರಿಕೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಲದೆ ವೈದ್ಯರು, ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಮನೆಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅರಿತುಕೊಂಡು ಅವಳಿಗೆ ಸರಿಹೊಂದುವಂತಹ ಔಷಧಿ ಕೊಡಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ.

- ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ವೈದ್ಯರ ಹತ್ತಿರ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಮಗುವಿನ ಬೆಳೆವಣಿಗೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ರಕ್ತದೊತ್ತಡಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಲು ಬರುತ್ತದೆ. ಮಗು ಅಡ್ಡವಾಗಿದ್ದರೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ತಪಾಸಣೆಯಲ್ಲಿ ತಿಳಿದುಬರುತ್ತದೆ. ಮಗುವನ್ನು ತಿರುಗಿಸಿ ತಲೆ ಕೆಳಗೆ ಬರುವಂತೆ ಮಾಡಿ ಹೆರಿಗೆ ಸುಲಭವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಶಿಶು ಹೊರಬರುವ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿನ ಎಲುಬಿನ ರಚನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಈ ರಚನೆ ಶಿಶುವಿನ ತಲೆ ಹಾದು ಬರಲಾರದಷ್ಟು ಚಿಕ್ಕದಾಗಿದ್ದರೆ, ಸಿರೋರಿಯನ್ ಮಾಡುವ ನಿರ್ಣಯವನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಗರ್ಭಿಣಿಯ ಸ್ತನದ ತೊಟ್ಟು ಸರಿಯಾಗಿರದಿದ್ದರೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಸರಿಪಡಿಸಿ ಹೆರಿಗೆಯ ಅನಂತರ ಮಗುವಿಗೆ ಹಾಲುಣಿಸಲು ಬರುವಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಅಲ್ಲದೇ ವೈದ್ಯಕೀಯ ತಪಾಸಣೆಯಿಂದ ಗರ್ಭಜಲ ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇದೆಯೋ ಇಲ್ಲವೋ ಎಂಬುದನ್ನು, ಭ್ರೂಣದಲ್ಲಿ ಅಂಗ ವಿಕೃತಿಗಳಿದ್ದರೆ. ಮತ್ತು ಸರಿಯಾದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಅಥವಾ ಇಲ್ಲದಿರುವ ಕುರಿತು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಬರುತ್ತದೆ.
- ರಕ್ತಸ್ರಾವ, ನೀರು ಹೋಗುವುದು, ತಲೆ ಸುತ್ತು, ರಕ್ತವಾಂತಿ, ಕಾಮಾಲೆ, ಕಾಲು ಮತ್ತು ಮುಖದ ಬಾವು, ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಇವು ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಅಪಾಯದ ಲಕ್ಷಣಗಳು. ಇಂಥ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣಲೇಬೇಕು.
- ವೈದ್ಯರಿಂದ ಸೂಚಿತ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದುಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ತ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಿಗದಿತವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿದರೆ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಬೇಕು.
  1. ರಕ್ತವಾಂತಿ, ನೀರು ಕೂಡ ಒಗ್ಗದಿರುವುದು ಮತ್ತು ತಲೆಸುತ್ತುವುದು.
  2. ವಿಪರೀತ ಎದೆಯುರಿತ.
  3. ಮೊಣಕಾಲು ಬಾವು ಮತ್ತು ನರ ಉಬ್ಬಿನಿಂದ ನೋವು.
  4. ಬಿಳಿಸೆರಗು ಮತ್ತು ಗುಪ್ತಾಂಗದಲ್ಲಿಯ ಕೆರೆತ.
  5. ರಕ್ತಸ್ರಾವ-ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯಿಂದಾಗಿ.
  6. ಕಾಲು ಜೋಮು ಹಿಡಿದು ಹೆಚ್ಚಿನ ನೋವು.
- ಅತಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮತ್ತು ಅತಿ ಶ್ರಮ ಇವೆರಡನ್ನೂ ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ವರ್ಜಿಸಬೇಕು.
- ಕೆಲ ಗರ್ಭಿಣಿ ಹೆಂಗಸರು ಇಟ್ಟಿಗೆ, ಜೇಡಿಮಣ್ಣು, ಸೀಮೆಸುಣ್ಣು (ಚಾಕ್‌ಪೀಸ್) ತಿನ್ನಬಯಸುತ್ತಾರೆ. ಇಂಥ ಬಯಕೆ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದ ಕೊರತೆ ಅಥವಾ ಸತುವು ಎಂಬ ಧಾತುವಿನ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕೊರತೆಗಳಿಗೆ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮಣ್ಣು ಮುಂತಾದವನ್ನು ತಿನ್ನುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ.

- ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀ ಬಿಳಿಚಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ಅದು ರಕ್ತಹೀನತೆಯ ಸಂಕೇತ. ಆದ್ದರಿಂದ ಆಕೆ ತನ್ನ ರಕ್ತವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅವಶ್ಯಕವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಗರ್ಭಿಣಿಯ ಆಹಾರ: ಗರ್ಭಿಣಿಗೆ ಇಚ್ಛೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದು (ಶಿಶುವಿನ ಇಚ್ಛೆ ತಾಯಿಯ ಮುಖಾಂತರ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆ ಇದೆ) ಅತಿ ಖಾರ, ಅತಿ ಉಪ್ಪು ಇರುವ ಆಹಾರ, ತೆಂಗು, ಹಳಸಿದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಕೂಡದು. ತನ್ನ ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಹಾಲು ಸೊಪ್ಪು, ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣು, ಬೇಳೆ ಮೊದಲಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಮಗು ಬೆಳೆದಂತೆ ಗರ್ಭಾಶಯ ಮೇಲೆ ಬಂದು ಜಠರವನ್ನು ಒತ್ತುವುದರಿಂದ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಆಹಾರ ಎದೆಯಲ್ಲೇ ಕುಳಿತಂತೆ ಅನುಭವವಾಗಬಹುದು. ಇಂಥ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತಾನು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ಎರಡೆರಡು ತಾಸುಗಳ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಆಹಾರ ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಂತೆ ಅನಿಸುವುದಿಲ್ಲ.





## ಹದಿಹರೆಯದ ಸಮಸ್ಯೆ ಮತ್ತು ಪರಿಹಾರ

ಜೀವನ ಕೌಶಲಗಳೆಂದರೇನು ?

ಮಾನವ ಜೀವನದ ಸೂಕ್ತ ಘಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ನಿರ್ಣಯ ಕೈಗೊಳ್ಳುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಸಮಾಜದ ಇತರರೊಡನೆ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಮತ್ತು ಒಳ್ಳೆಯ ನಡವಳಿಕೆಗಳ ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ತನ್ನ ಬದುಕಿನ ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ಈಡೇರಿಸಿಕೊಂಡು ಆನಂದದಿಂದ ಜೀವನ ನಡೆಸುವ ಕೌಶಲಗಳೇ 'ಜೀವನ ಕೌಶಲಗಳು.'

ಬೀಜವೊಂದು ಮೊಳಕೆಯಾಗಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಳೆದು ಗಿಡವಾಗಿ ಹಣ್ಣು ಕೊಡಬೇಕಾದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ನೀರು, ಗೊಬ್ಬರ, ಆರೈಕೆಯ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಮಾನವನ ಬದುಕನ್ನು ಹಸನಗೊಳಿಸಲು ಶಿಕ್ಷಣ, ಪೋಷಣೆ ಮತ್ತು ಜೀವನ ಕೌಶಲಗಳು ಬೇಕು. ಜೀವನ ಕೌಶಲಗಳು ಜೀವನದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಬಗೆಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಜೊತೆಯಾಗಿ ಬಾಳುವುದಕ್ಕೆ, ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಸೌಹಾರ್ದದಿಂದ ಇರುವುದಕ್ಕೆ ಬೇಕೇ-ಬೇಕು.

ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯು ಮಾನವನ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಯಾವಾಗಲೂ ನಿರ್ದೇಶನ ನೀಡುತ್ತಲೇ ಬಂದಿದೆ. ಆರೋಗ್ಯವೆಂದರೆ ಕೇವಲ ಶಾರೀರಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ. ಮನಸ್ಸಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಕೂಡ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಈ ಜಾಗತಿಕ ಸಂಸ್ಥೆಯು 10 ಜೀವನ ಕೌಶಲಗಳನ್ನು ಘೋಷಿಸಿ ಅದರ ಅನುಷ್ಠಾನಕ್ಕೆ ಕರೆ ನೀಡಿದೆ.

ಜೀವನ ಕೌಶಲ ಎಂದರೆ ಕೇವಲ ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಮನೋಭಾವದ ಬೆಳೆವಣಿಗೆಯಲ್ಲ. ಅದು ಅದನ್ನೆಲ್ಲ ಮೀರಿದ್ದು, ಅದೊಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ 'ವರ್ತನೆಯಲ್ಲಿ ಪರಿವರ್ತನೆ'.

ಜ್ಞಾನವಿದ್ದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಜನರ ವರ್ತನೆ ಒಳ್ಳೆಯದಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ಒಳ್ಳೆಯ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪರಿವರ್ತನೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಪ್ರಮಾಣವಿಲ್ಲ. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸುಖವಾಗಿರಬೇಕು. ತೃಪ್ತಿಯಿಂದಿರಬೇಕು ಎಂಬುದು ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಆಸೆ. ಇದನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕಾದರೆ ಜೀವನ ಕೌಶಲವಿರಬೇಕು.

1997ರಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ 10 ಜೀವನ ಕೌಶಲಗಳನ್ನು ಘೋಷಿಸಿ ಅದರ ಅನುಷ್ಠಾನಕ್ಕೆ ಕರೆ ನೀಡಿದೆ. ಅವು ಹೀಗಿವೆ :

1. ಸ್ವಪ್ರಜ್ಞೆ
2. ಸಮಸ್ಯೆ ಪರಿಹಾರ
3. ನಿರ್ಣಯಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು
4. ವಿಮರ್ಶಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆ
5. ಸಂವಹನ
6. ವ್ಯಕ್ತಿ-ವ್ಯಕ್ತಿ ನಡುವಣ ಸಂಬಂಧ
7. ದೃಢವರ್ತನೆ
8. ಸಂಧಾನ
9. ಅನುಭೂತಿ
10. ಒತ್ತಡ ನಿರ್ವಹಣೆ

## ಜೀವನ ಕೌಶಲ ಯಾರಿಗೆ ಅಗತ್ಯ ?

ಮಾನವನಿಗೆ ಜೀವನಪೂರ್ತಿ ಜೀವನ ಕೌಶಲದ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಇದು ಒಂದೆರಡು ದಿನ ಕಲಿತು ಅನಂತರ ಬಿಡುವಂತಹದ್ದಲ್ಲ. ನಿರಂತರವಾಗಿ ಮನನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂಥದ್ದು. ಈ ಜೀವನ ಕೌಶಲಗಳನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹದಿಹರೆಯದವರಿಗೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಎಲ್ಲಾ ವಯಸ್ಸಿನವರಿಗೂ ಅತ್ಯಗತ್ಯ.

### ಹದಿಹರೆಯದ ಜೀವನದ ಒಂದು ನಿದರ್ಶನ.

ರಾಮ್ ಮತ್ತು ಶಾಮ್ ಮೆಡಿಕಲ್ ಕಾಲೇಜಿನ ಸಹಪಾಠಿಗಳು. ರಾಮ್ ರ‍್ಯಾಂಕ್ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ; ಶಾಮ್ ಅತಿಸಾಮಾನ್ಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ. ಅವರು ಕೋರ್ಸ್ ಮುಗಿಸಿ 10 ವರ್ಷಗಳು ಕಳೆದಿವೆ. ಪ್ರಸ್ತುತದಲ್ಲಿ ಶಾಮ್ ದೆಹಲಿಯ ಆಲ್ ಇಂಡಿಯಾ ಇನ್ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಆಫ್ ಮೆಡಿಕಲ್ ಸೈನ್ಸಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಡಿಯಾಲಜಿ ವಿಭಾಗದ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕನಾಗಿದ್ದಾನೆ. ಆತ ವೈದ್ಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೂ ಅಚ್ಚುಮೆಚ್ಚಿನವನು. ರೋಗಿಗಳಿಗೂ ಅಷ್ಟೆ. ಆತನ ಔಟ್ ಪೇಷಂಟ್ ಕ್ಯೂ ಹನುಮಂತನ ಬಾಲ ಆದರೆ ರ‍್ಯಾಂಕ್ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ರಾಮ್ ಸ್ನಾತಕೋತ್ತರ ಪದವಿ ಪಡೆದಿದ್ದರೂ ಅಂತೂ ಕೇವಲ ಒಂದು ಕ್ಲಿನಿಕ್ ನಡೆಸುತ್ತಾನೆ, ಅಷ್ಟೆ.

### ಮತ್ತೊಂದು ನಿದರ್ಶನ

ಸಂಜಯ ಮತ್ತು ಪ್ರದೀಪ ಒಂದೇ ಎಂಜಿನಿಯರಿಂಗ್ ಕಾಲೇಜಿನ ಸಹಪಾಠಿಗಳು, ಆತ್ಮೀಯರು. ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ಮುಗಿದು ಈಗ ಎಂಟು ವರ್ಷಗಳು ಕಳೆದಿವೆ. ಸಂಜಯ ಈಗ ದೊಡ್ಡ ಕಂಪನಿಯೊಂದರಲ್ಲಿ ಮ್ಯಾನೇಜರ್, ಅವನ ಕೈಕೆಳಗೆ ಸಾವಿರಕ್ಕೂ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟು ಕೆಲಸಗಾರರಿದ್ದಾರೆ. ಅವನ ಕಾರ್ಯವೈಖರಿ, ದಕ್ಷತೆಯಿಂದ ಕಂಪನಿಯ ಕೆಲಸಗಳು ಸರಾಗವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಿವೆ. ಕಂಪನಿಯಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ನೌಕರರೂ ಸಂಜಯನಿಗೆ ವೈಯುಕ್ತಿಕವಾಗಿ ಗೊತ್ತು. ಅವರೆಲ್ಲರನ್ನೂ ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವಂತೆ ಮಾಡುವ ಕಲೆ ಅವನಿಗೆ ಕರಗತವಾಗಿದೆ. ಕಂಪನಿಯ ವಹಿವಾಟು ಬಹಳ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ.

ಆಸರೆ ಪ್ರದೀಪನಿಗೆ ಗ್ರೂಪ್ ಡಿ ನೌಕರರೆಂದರೇ ತಾತ್ಪಾರ. ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಆತ ಯಾವ ನೌಕರರೊಂದಿಗೂ ಮರ್ಯಾದೆಯಿಂದ ಮಾತನಾಡುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ತಾನೊಬ್ಬನೇ ಸರಿ. ಉಳಿದವರೆಲ್ಲ ಡೊಂಕು ಎಂಬ ಅಹಂಭಾವ; ಹೀಗಾಗಿ ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಅವನಿಗೆ ಇದುವರೆಗೆ ಉನ್ನತ ಹುದ್ದೆ ಲಭ್ಯವಾಗಿಲ್ಲ. ಇಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತಿರುವುದು, ಮನುಷ್ಯನ ಸ್ವಭಾವ ನಡವಳಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಾಬರುವ ಅಂತರ; ಇತರರ ಕುರಿತು ತಾತ್ಪಾರ, ತನ್ನ ಕುರಿತಾಗಿ ಮೇಲುಭಾವನೆ.

### ಹುಚ್ಚು ಮನಸ್ಸಿನ ಹತ್ತು ಮುಖಗಳು

ಹೆಸರಾಂತ ಲೇಖಕರಾದ ಶಿವರಾಮಕಾರಂತರು ಮೇಲಿನ ಹೆಸರಿನ ಪುಸ್ತಕ ರಚಿಸಿ ತನ್ಮೂಲಕ ಹದಿಹರೆಯದ ವಿಕೃತ ಚಿಂತನೆಗಳನ್ನು ಜನತೆಯ ಮುಂದಿಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಅವರು ಹೇಳಿರುವಂತೆ ಹದಿಹರೆಯ ಒಂದು ಸಂಕ್ರಮಣ ಕಾಲಘಟ್ಟ. ಈ ವಯಸ್ಸು ಮೌಲ್ಯಗಳು ಗಟ್ಟಿಯಾಗುವ ಸಮಯ. ಹದಿಹರೆಯದ ವಯಸ್ಸೆಂದರೆ 10 ರಿಂದ 18 ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಕಾಲಘಟ್ಟ. ಮಕ್ಕಳು ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡವರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಹದಿಹರೆಯಕ್ಕೆ ಕಾಲಿಡುತ್ತಾರೆ, ಹದಿಹರೆಯಕ್ಕೆ ಪ್ರವೇಶ ಪಡೆಯುವ ಆ ಅವಧಿಯು ಹಲವು ಪರಿವರ್ತನೆಗಳ ನಾಂದಿಕಾಲ.

1. ಶಾರೀರಿಕ ಬದಲಾವಣೆ
2. ಮಾನಸಿಕ ಬದಲಾವಣೆ
3. ಸಾಮಾಜಿಕ ಬದಲಾವಣೆ



ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅವರು ಮಕ್ಕಳೂ ಅಲ್ಲ. ದೊಡ್ಡವರೂ ಅಲ್ಲ. ಅವರನ್ನು ತಲೆಕೆಳಗಾಗಿ ನೇತಾಡುವ ಬಾವಲಿಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಬಹುದು. ಅಂಥವರ ಮನಸ್ಸನ್ನು 'ಹುಚ್ಚುಕೋಡಿ'ಗೂ ಹೋಲಿಸಬಹುದು. ಕೋಡಿ ಎಂದರೆ ಉಕ್ಕಿ ಹರಿಯುವ ನೀರಿನ ಪ್ರವಾಹ. ಹರಿಯುವ ನೀರಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಗೊತ್ತು-ಗುರಿ, ಚೌಕಟ್ಟು, ಉದ್ದೇಶ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಹುಚ್ಚು ಬಂದ ಹಾಗೆ ಹರಿಯುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಹದಿಹರೆಯಕ್ಕೆ ಬಂದ ಮನಸ್ಸು ಕೂಡ ತನಗೆ ಅನ್ನಿಸಿದ್ದನ್ನೆಲ್ಲ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಒಳಿತು-ಕೆಡಕನ್ನು ಯೋಚಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

### 1) ಕುತೂಹಲ

ಅವರಿಗೆ ಎಲ್ಲದರಲ್ಲಿಯೂ ಕುತೂಹಲ. ಇದೇನು ? ಹೀಗೇಕೆ ? ಏಕೆ ಹಾಗಾಗಲಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ಹಾಗಾಗುವುದಿಲ್ಲ ? ಎಂಬ ತರ್ಕ.

### 2) ತುಮುಲ

ಯಾವ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡುವುದು, ಯಾವುದನ್ನು ಬಿಡುವುದು ಎನ್ನುವ ನಿರಂತರ ಗೊಂದಲ ಅಥವಾ ಜಿಜ್ಞಾಸೆ.

### 3) ಒತ್ತಡ

ಇಂದೇನು, ನಾಳೆ ಏನು? ನನ್ನ ಭವಿಷ್ಯವೇನು? ಎಂಬ ಮಾನಸಿಕ ಚಿಂತೆ, ಕಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಹಿಂದೆ ಬೀಳದಂತೆ, ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಫಲಿತಾಂಶ ಪಡೆಯುವಂತೆ.

### 4) ಲೈಂಗಿಕಾಸಕ್ತಿ

ಹದಿಹರೆಯದ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಅಂಡಾಶಯ ಅಂಡಾಣುವನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡಲು ಆರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಪರಿಣಾಮ ಋತುಚಕ್ರ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಹುಡುಗರಲ್ಲಿ ವೃಷಣ ವೀರ್ಯವನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸಲು ತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಆಗಿಂದಾಗ್ಗೆ ವೀರ್ಯಸ್ಥಲನವಾಗುತ್ತದೆ. ಮೇಲ್ಕಂಡ ಈ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೆ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು ಕಾರಣ. ಈ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಶುರುವಾದಾಗ ಪರಸ್ಪರ ಗಂಡು ಹೆಣ್ಣಿನ ನಡುವೆ ಆಕರ್ಷಣೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.

### 5) ಬಂಡಾಯ

ಹದಿಹರೆಯದ ಮನಸ್ಸು ಯಾವಾಗಲೂ ತಂದೆ-ತಾಯಿಯರ, ಪೋಷಕರ, ಹಿರಿಯರ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಒಪ್ಪಲು ಸಿದ್ಧವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಇತರರ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳಿಗೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ಸಿಡಿದೆಳೆವುದೇ ಆ ವಯಸ್ಸಿನ ಸಹಜಗುಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

### 6) ಪ್ರಯೋಗಶೀಲತೆ

ಹದಿಹರೆಯದವರ ವಯಸ್ಸು ಯಾವಾಗಲೂ ಪ್ರಯೋಗಶೀಲ. ಅಂದರೆ ಯಾವುದನ್ನೇ ಆಗಲಿ, ಏನಾಗುತ್ತೋ ನೋಡೇ ಬಿಡೋಣ ಎನ್ನುವ ಸ್ವಭಾವದವರು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ನೀರಿನ ಆಳ ತಿಳಿಯದೆ, ತಿಳಿಯುವ, ಪರೀಕ್ಷಿಸುವ ಗೋಜಿಗೇ ಹೋಗದೆ ಈಜುವುದಕ್ಕೆ ಇಳಿದು ಬಿಡುವ ಅತಿಯಾದ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ. ವಾಹನಗಳನ್ನು ಎಲ್ಲರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ವೇಗವಾಗಿ ಓಡಿಸಬೇಕೆಂಬ ಹುಚ್ಚು ಹುಮ್ಮಸ್ಸು. ಲೈಂಗಿಕ ಅನುಭವವೆಂದರೆ ಹೇಗಿರುತ್ತದೆ, ಅದನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿ ನೋಡಬೇಕಲ್ಲ ಎನ್ನುವ ಅದಮ್ಯ ಕುತೂಹಲ.

### 7) ಕೋಪ

ಹದಿಹರೆಯದ ಮತ್ತೊಂದು ಲಕ್ಷಣವೆಂದರೆ ಮುಂಗೋಪ. ಅವರಿಗೆ ಇಷ್ಟವಾಗುವ ಸಂಗತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಿದರಂತೂ ಸಿಟ್ಟು ನೆತ್ತಿಗೇರಿಬಿಡುತ್ತದೆ.



## 8) ಭ್ರಮೆ

ಹದಿಹರೆಯದ ಮನಸ್ಸು ಸದಾ ಭ್ರಮಾಲೋಕದಲ್ಲಿ ಸಂಚರಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಅವರ ಇಷ್ಟದ ಆಟಗಾರರು, ಸಿನಿಮಾತಾರೆಯರು ಕುರಿತು ವಿಚಿತ್ರವಾದ ಭ್ರಮೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ.

ವಾಸ್ತವ ಸ್ಥಿತಿಯ ಅರಿವು ಆ ಕಾಲಘಟ್ಟದ ಮನಸ್ಸುಗಳಿಗೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. 'ಹಿರೋ ವರ್ಶಿಪ್' ಅಂದರೆ, ವ್ಯಕ್ತಿಪೂಜೆಗೇ ತೊಡಗುತ್ತದೆ ಮನಸ್ಸು. ನೆಚ್ಚಿನ ನಟ/ ನಟಿ ಅವರ ಆರಾಧ್ಯ ದೈವವಾಗಿಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಅವರನ್ನು ದೇವರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಆರಾಧಿಸುತ್ತಾರೆ.

## 9) ಆತ್ಮೀಯತೆ

ಹದಿಹರೆಯದ ಮನಸ್ಸು ಆತ್ಮೀಯತೆಗೆ ಹಾತೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಹದಿಹರೆಯದ ಹುಡುಗ-ಹುಡುಗಿಯರು ಬಲುಬೇಗ ಆತ್ಮೀಯರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹ ಹದಿಹರೆಯವೇ ಹುಡುಗ-ಹುಡುಗಿಯರನ್ನು ದುಶ್ಚಟಗಳಿಗೆ ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತದೆ. ಬೀಡಿ-ಸಿಗರೇಟು ಸೇರುವುದು, ಮದ್ಯಪಾನಮಾಡುವುದು, ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳಿಗೆ ದಾಸರಾಗುವುದು ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲೇ ಹೆಚ್ಚು. ಇದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅಸುರಕ್ಷಿತ ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲೂ ತೊಡಗುತ್ತಾರೆ. ಜೀವನ ಕೌಶಲದ ತರಬೇತಿಯನ್ನು ಎಚ್‌ಐವಿ/ಎಡ್ಸ್ ಜಾಗೃತಿ ತರಬೇತಿ ಜೊತೆಗೆ ಸೇರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಎಚ್‌ಐವಿ/ಎಡ್ಸ್ ಬರುವುದು ತಪ್ಪು ನಡವಳಿಕೆಯಿಂದ. ಸರಿಯಾದ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ಜೀವನ ಕೌಶಲ ಕಲ್ಪಿಸುವುದರಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಹಾದಿತಪ್ಪುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಕಡಿಮೆ. ಜೀವನ ಕೌಶಲಗಳು ಹೀಗೆ ಹಾದಿತಪ್ಪುವ ಮನಸ್ಸುಗಳನ್ನು ಸರಿದಾರಿಗೆ ತರುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

## ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಗಂಟೆ :

ಹದಿಹರೆಯದ ಮನಸ್ಸು ಬೆಣ್ಣೆಯಂತೆ, ಹಸಿಮಣ್ಣಿನಂತೆ ಕೋಮಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಮಣ್ಣಿನ ಮಡಕೆ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುವುದು ಹಸಿಮಣ್ಣಿನಿಂದಲೇ ತಾನೇ? ಅಲ್ಲದೇ ಹದಿಹರೆಯದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ನಿವಾರಣೆ ಮೇಲೆ ಕಾಣುವಷ್ಟು ಜಟಿಲವಲ್ಲ ಆದರೆ ಆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ನಿವಾರಣೆ ಸಕಾಲದಲ್ಲೇ ಆಗಬೇಕು. ಅನ್ಯಥಾ ವ್ಯರ್ಥ. ಹದಿಹರೆಯದ ವಯಸ್ಕರಲ್ಲಿ ಶಾರೀರಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಸ್ತರದ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಂದ ಅವರಲ್ಲಿ ಮೂಡುವ, ಕುತೂಹಲ, ಕುಮುಲ, ಒತ್ತಡ, ಬಂಡಾಯವೃತ್ತಿ, ಪ್ರಯೋಗಕ್ಕೆ ಕೆಡದ ಮನಸ್ಸು, ಕೋಪ, ಭ್ರಮೆ, ಅನಗತ್ಯ ಲೈಂಗಿಕ ಆಕರ್ಷಣೆ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಗುರ್ತಿಸಿದಾಗ ಅವನ್ನು ಅವರ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಹೊರಹಾಕಲು ಹಿರಿಯ ಜೀವಗಳು ತವಕಿಸುವುದು, ತುಡುಕುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಆದರೆ ಆ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಆತುರ ಸಲ್ಲದು.

ಆ ಎಲ್ಲಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಉದಯ, ಬೆಳೆವಣಿಗೆಗಳಿಗೆ ಸಮಾಜವೇ ಕಾರಣ. ತಂದೆ, ತಾಯಿ, ಅಣ್ಣ, ಅಕ್ಕ, ಗುರು, ಉಪಾಧ್ಯಾಯ ಈ ಎಲ್ಲರೂ ಅದಕ್ಕೆ ಅಂಶಮಾತ್ರದಲ್ಲಾದರೂ ಕಾರಣಕರ್ತರು: ಹಿಂದಿನಂತೆ ಇಂದು ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರೇಮ, ಆತ್ಮೀಯತೆಗಳ ವಾತವರಣ ವಿರಳ. ಉಪಾಧ್ಯಾಯರೂ (ಕೆಲವು ಅಪವಾದ ಹೊರತಾಗಿ) ನೀತಿವಂತ, ಚಾರಿತ್ರ್ಯವಂತರಿರುವುದಿಲ್ಲ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಜ್ಞಾನವೃದ್ಧಿಗಾಗಿ ಅವರು ಶ್ರಮ ವಹಿಸುವುದು ತೀರಾ ಕಡಿಮೆ. ಇನ್ನು ಹೊರಗಿನ ವಾತಾವರಣವಂತೂ ಅತೀ ಕಲುಷಗೊಂಡಿದ್ದು, ಅಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆ ಅನೀತಿ, ಅನ್ಯಾಯ, ಹಿಂಸೆಗಳೇ ಆಗಿದೆ. ಮೇಲುಗೈ, ಸನ್ನಡತೆ, ನ್ಯಾಯಪರತೆ, ಸಮರಸತೆಗಳ ಸೊಲ್ಲು ಕಾಣದು. ಹೀಗಿರುವಾಗ ಆ ವಾತಾವರಣದ ಕಟುಪ್ರಭಾವ ಹದಿಹರೆಯದ ವಯಸ್ಸಿನವರಿಗೆ ಬೀಳದಿರಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಹಾಗಲಕಾಯಿ, ಬಿಲ್ವಪತ್ರ, ಅಮೃತಬಳ್ಳಿ, ಮೆಂತ್ಯ, ಮಧುನಾಶಿನಿಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಮಧುಮೇಹ ಉಪಶಮನವಾಗುತ್ತದೆ



## ಜೀವನ ಕೌಶಲದ ಮೂಲಕ ಉಂಟಾಗಬಹುದಾದ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಮಾರ್ಪಾಟುಗಳು ಹೀಗಿವೆ:

1. ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ವ್ಯಸನದ ಕಡಿತ.
2. ಹದಿಹರೆಯದ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳು ಹಾದಿ ತಪ್ಪಿ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಗೆ ಕಡಿವಾಣ.
3. ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಸಾಧನೆ ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.
4. ಎಚ್‌ಐವಿ/ಏಡ್ಸ್ ಹಾಗೂ ಇತರ ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
5. ಸ್ವಪ್ರಜ್ಞೆ, ಆತ್ಮಗೌರವ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.
6. ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.
7. ಆರೋಗ್ಯಕರ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ.
8. ಓದುವುದು, ಬರೆಯುವುದು, ಪಾಠ ಪ್ರವಚನವನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುವ ಮಟ್ಟ ಉತ್ತಮವಾಗುತ್ತದೆ.
9. ಕಲಿಕೆ ಹಾಗೂ ಫಲಿತಾಂಶ ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.
10. ಜಗಳಗಂಟ ಸ್ವಭಾವ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
11. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ, ಪೋಷಕ, ಶಿಕ್ಷಕರ ನಡುವೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಸಂಬಂಧ ಏರ್ಪಡುತ್ತದೆ.

ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಚಟಗಳನ್ನು ಬಿಡಿಸುವುದು ಹದಿಹರೆಯದ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸುಲಭ. 30-40ರ ವಯಸ್ಸಿನ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಚಟಗಳನ್ನು ಬಿಡಿಸುವುದು ಕಷ್ಟಸಾಧ್ಯ. ಹಾಗಾಗಿಯೇ ಜೀವನಕೌಶಲಗಳನ್ನು ಹದಿಹರೆಯದಲ್ಲೇ ಪರಿಚಯಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತ.

### ಹದಿಹರೆಯದ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ

ಯೋಗದಿಂದ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ಪರಿಹಾರೋಪಾಯಗಳನ್ನು ಕೆಳಗೆ ತಿಳಿಸಲಾಗಿದೆ

- ◆ ಕ್ರಿಯೆಗಳು-ಉಷ್ಣಪ್ರಕ್ಷಾಲನ ಕ್ರಿಯೆ.
- ❖ ಆಸನಗಳು - ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರ, ಉತ್ತಾನಾಸನ, ಸುಪ್ತವಜ್ರಾಸನ, ಧನುರಾಸನ, ಬದ್ಧಕೋನಾಸನ, ಉಪವಿಷ್ಟಕೋನಾಸನ, ಹಲಾಸನ, ಜಾನುಶಿರ್ಷಾಸನ, ಪಶ್ಚಿಮೋತ್ತಾನಾಸನ, ನಾವಾಸನ, ಶವಾಸನ.
- \* ಪ್ರಾಣಾಮಯಕೋಶ-ನಾಡಿಶೋಧನ, ಸದಂತ, ಸೀತಲಿ, ಶೀತ್ಕಾರಿ, ಭ್ರಾಮರಿ, ಓಂಕಾರ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನ.
- ಮುದ್ರೆಗಳು-ಆದಿಮುದ್ರೆ, ಶಂಖಮುದ್ರೆ, ಜ್ಞಾನಮುದ್ರೆ ಮತ್ತು ಯೋನಿಮುದ್ರೆ.

ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹಿರಿದ ಚಟಕಿಯಷ್ಟು ಇಂಗು ಸೇವನೆಯಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು ಶಮನ



## ಆರೋಗ್ಯ ಪೂರ್ಣ ಶರೀರಕ್ಕಾಗಿ ಆಹಾರ

ಆಹಾರದ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ ಸತ್ವಭರಿತವಾಗಿದ್ದರೆ, ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿದ್ದರೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪೂರಕ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಪನ್ನರೂ , ದೀರ್ಘಾಯುಷಿಗಳು ಆಗಬೇಕಾದರೆ ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ, ಅದರ ಪ್ರಮಾಣ, ಗುಣ ಧರ್ಮಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು .

ಜಾಗತೀಕರಣದ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ನಮ್ಮ ಆಹಾರ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಇಂದು ತುಂಬಾ ಪರಿವರ್ತನೆಯಾಗಿದೆ. ನಾಲಿಗೆಯ ಚಪಲಕ್ಕಾಗಿ ಸಿದ್ಧ ಆಹಾರ, ಅತಿಯಾಗಿ ಮಸಲೆ ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬಿನ ಪದಾರ್ಥ, ಕೆಲವು ರಾಸಾಯನಿಕಯುಕ್ತ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕೃತಕವಾಗಿಸಿ ಮತ್ತು ಆಕರ್ಷಣೀಯವಾಗಿಸಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ದೇಹ ರಸಾಯನಿಕಗಳ ಅಗರವಾಗಿದೆ. ಅಲ್ಲದೇ ರೋಗಗಳನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ. ಪಟ್ಟಣ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ವಾಸವಾಗಿರುವ 'ಅತೀ' ಆದಾಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ವರ್ಗಕ್ಕೆ ನಿಜವಾದ ಹಸಿವಿನ ಅನುಭವ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಉತ್ತಮವಲ್ಲದ ಆಹಾರ, ಅಸಂಯೋಜಿತ, ತಪ್ಪಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ, ಅಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಶರೀರದ ದುಃಖಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವುದು. ನಾವು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ ಭಾಗ ನಮ್ಮನ್ನು ಪೋಷಿಸಿದರೆ, ಉಳಿದರ್ಧ ಭಾಗ ರೋಗಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯರುಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಔಷಧಿ ತಯಾರಕರನ್ನು ಪೋಷಿಸುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ವಾಸ್ತವಿಕ. ಕಲುಷಿತ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸುಖವನ್ನರಸುವವರು ತಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ನೋವಿನಲ್ಲಿ ಕೊನೆಗೊಳಿಸುತ್ತಾರೆ.

## ಶಾರೀರಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಪ್ರಕೃತಿಗೆ - ಸರಿ ಹೊಂದುವ ಆಹಾರ

ಎಲ್ಲ ಜನರು ಒಂದೇ ತೆರನಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಒಬ್ಬೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ಅಂಶ/ಗುಣವು ಎದ್ದು ಕಾಣುತ್ತದೆ. ರಚನೆಯಲ್ಲಾಗಲೀ, ಅಂಗಾಂಗಳ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಾಗಲೀ, ಮಾನಸಿಕ ಭಾವನೆಗಳಲ್ಲಾಗಲೀ ಒಂದು ಬಗೆಯ ವಿಶಿಷ್ಟತೆಯನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಅಂತಹ ವಿಶಿಷ್ಟತೆಗಳು ಜನ್ಮ ಸಹಜವಾಗಿ ಬಂದಿರುತ್ತದೆ. ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ವಿಹಾರ, ವಾಸಿಸುವ ಪ್ರದೇಶ ಹೀಗೆ ಕೆಲವು ಅಂಶಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಈ ವಿಶಿಷ್ಟ ಗುಣಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಉಂಟಾಗಿ ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿನ ಏರುಪೇರುಗಳನ್ನು ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಕಾಣಬಹುದು. ಹೀಗೆ ಯಾವ ವಿಶಿಷ್ಟ ಗುಣಗಳು ಜನ್ಮ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಬಿಂಬಿಸುವುದೋ, ಅದರಿಂದ ಆತನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಗೊತ್ತಾಗುವುದೋ ಅದಕ್ಕೆ 'ದೇಹ ಪ್ರಕೃತಿ' ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಪುರುಷನ ಬೀಜ ಮತ್ತು ಸ್ತ್ರೀ ಬೀಜ ಎರಡೂ ಗರ್ಭಾಶಯದಲ್ಲಿ ಮಿಳಿತವಾಗಿ ಪಿಂಡ/ಗರ್ಭ ಸ್ಥಾಪನೆಯಾಗುವ ವೇಳೆಯಲ್ಲೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಪ್ರಕೃತಿಯು ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ತ್ರಿಗುಣ (ಸತ್ವ, ರಜಸ್, ತಮಸ್), ಪಂಚ ಮಹಾಭೂತಗಳು ಮತ್ತು ತಂದೆ ತಾಯಂದಿರ ವಾತ, ಪಿತ್ತ ಮತ್ತು ಕಫವೆಂಬ ತ್ರಿದೋಷಗಳು ಈ ಅಂಶಗಳಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರಾಬಲ್ಯತೆಯನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ದೇಹ ಪ್ರಕೃತಿಯುಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಹೀಗೆ ಪಿಂಡ ಅವಸ್ಥೆಯಲ್ಲೇ ಉಂಟಾಗುವ 'ಪ್ರಕೃತಿ'ಯ ಪ್ರಭೇದವು ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಆಜೀವ ಪರ್ಯಂತ ಒಂದೇ ತೆರವಾಗಿರುತ್ತದೆ(ಉದಾ: ವಾತ ಪ್ರಕೃತಿ ಪುರುಷ, ಪಿತ್ತ ಪ್ರಕೃತಿ ಪುರುಷ....).

ತ್ರಿಗುಣಗಳು ಮಾನಸಿಕ ಪ್ರಕೃತಿಯನ್ನು, ಪಂಚ ಮಹಾಭೂತಗಳು ದೇಹ ಪ್ರಕೃತಿಯನ್ನು, ತ್ರಿದೋಷಗಳು ಕ್ರಿಯಾ ಪ್ರಕೃತಿಯನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತವೆ. ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಅನಾರೋಗ್ಯ ಅವಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ತ್ರಿದೋಷಗಳಿಂದುಂಟಾಗುವ ಪ್ರಕೃತಿಯ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನೇ ನಾವು ಹೆಚ್ಚು ಗಮನ ಹರಿಸುವುದರಿಂದ ತ್ರಿದೋಷ ಪ್ರಕೃತಿಗಳಿಗೆ ಮಹತ್ವ ನೀಡಲಾಗುವುದು.

ಋತುಗಳಿಗನುಸಾರವಾದ ನಿಯಮವನ್ನು ಪಾಲಿಸಿ-ಸರ್ವದಾ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿರಿ.



## ಭೌತಿಕ ಪ್ರಕೃತಿ ಅಂಶಗಳು

- \* ವಾಯು ಮಹಾಭೂತ ಅಧಿಕಾಂಶದಿಂದ ಕೂಡಿರುವ ಮನುಷ್ಯನ ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ದೇಹವು ನೀಳಕಾಯ (ಉದ್ದನೆಯ ಶರೀರ), ಕಡಿಮೆ ತೂಕ ಹೊಂದಿರುತ್ತಾನೆ. ಕಣ್ಣು, ಕಿವಿ, ಮೂಗು ಇವುಗಳ ದ್ವಾರಗಳು ದೊಡ್ಡದಾಗಿರುತ್ತವೆ.
- \* ಅಗ್ನಿ ಮಹಾಭೂತದ ಪ್ರಾಬಲ್ಯತೆಯಿದ್ದಾಗ ಚರ್ಮವು ತಾಮ್ರ ಬಣ್ಣದ್ದು, ಕೂದಲು ತಾಮ್ರ (ಕೆಂಪುಕೂದಲು) ಶರೀರದ ಆಕಾರ ಮಧ್ಯಮವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಜೀವಸ್ತುಕ್ರಿಯೆ - ತೀವ್ರತರವಾಗಿರುತ್ತದೆ.
- \* ನೀರು ಮತ್ತು ಭೂಮಿ ಮಹಾಭೂತಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದರೆ ದೇಹವು ಧೃಢವಾಗಿದ್ದು, ದಪ್ಪವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

**ಮಾನಸಿಕ ಪ್ರಕೃತಿಗಳು: ಇದರಲ್ಲಿ 3 ವಿಧಗಳಿವೆ.**

**ಸಾತ್ವಿಕ ಪ್ರಕೃತಿ :** ಚುರುಕುತನ, ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ ಅಧಿಕ, ಒಳ್ಳೆಯ ಮನಸ್ಸು, ಮಾಡುವ ಒಳ್ಳೆಯ ಕಾರ್ಯ, ಸೌಮ್ಯ, ಸಮಚಿತ್ತಮನಸ್ಸು ಇರುವವು. ಲಾಲಸೆ, ದುರಾಸೆ, ದುಷ್ಟ ಆಲೋಚನೆ ಯಾವುದೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆಸ್ತಿಕರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಒಟ್ಟಾರೆ ಎಲ್ಲದರಲ್ಲೂ ಒಳ್ಳೆಯ ಗುಣಗಳನ್ನೇ ವ್ಯಕ್ತ ಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ.

**ರಾಜಸಿಕ ಪ್ರಕೃತಿ :** ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯು ಮಧ್ಯಮ ಕ್ರಮಾಂಕ, ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ ಸಾಧಾರಣ, ಅತ್ಯುತ್ಸಾಹ ಪ್ರವೃತ್ತಿ, ಹಣ, ಅಧಿಕಾರದ ಮೇಲೆ ಆಸೆ ಮೋಹಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಬೇಗನೇ ಕೋಪಗೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. 'ಅಹಂ' ಜಾಸ್ತಿ. ದುಷ್ಟತನವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತ ಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ.

**ತಾಮಸಿಕ ಪ್ರಕೃತಿ :** ಮಂದಮತಿಯರು, ಆಲಸಿಗಳು, ಯಾವುದರಲ್ಲೂ ಉತ್ಸಾಹ ತೋರುವುದಿಲ್ಲ. ಸ್ವಲ್ಪ ಕೊಳಕುತನವಿರುತ್ತದೆ. ಕುಡಿಯಲು, ತಿನ್ನಲು , ನಿದ್ರಿಸಲು ಸದಾ ಅಪೇಕ್ಷಿಸುತ್ತಾರೆ.

**ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ಪ್ರಕೃತಿ : (=ದೋಷಾನುಸಾರ ಪ್ರಕೃತಿ)**

1. **ವಾತ ಪ್ರಕೃತಿ ಪುರುಷ :** ಸಣ್ಣಗೆ, ತೆಳ್ಳಗೆ ಇದ್ದು ಎತ್ತರವಾಗಿರುತ್ತಾರೆ ಅಥವಾ ತುಂಬಾ ಕುಳ್ಳಿಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ದಪ್ಪ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಕಷ್ಟದ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಚರ್ಮ ಒಣಗಿರುವುದು, ಕೈಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಬೆರಳುಗಳು, ತಣ್ಣನೆಯ ಅನುಭವವಿರುವುದು. ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಎದ್ದು ಕಾಣಿಸುವುವು. ಮಾತು-ಜೋರು, ಏರಿದ ಧ್ವನಿ, ಶುಷ್ಕ, ಹೆಚ್ಚು ಮಾತನಾಡುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಇರುವುದು. ಮಲಬದ್ಧತೆ ಇವರಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ತೊಂದರೆ. ಗ್ರಹಣ ಶಕ್ತಿ ಉತ್ತಮ. ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆ. ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನಿದ್ರೆಯು ಸ್ವಪ್ನಗಳಿಂದ/ ಕನಸುಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚು ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಓದುವುದು, ನೆಗೆಯುವುದು, ಹೀಗೆ ಒಂದಿಲ್ಲೊಂದು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಉತ್ಸಾಹಭರಿತರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಅಷ್ಟೇ ಚಂಚಲ ಸ್ವಭಾವದವರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ.

2. **ಪಿತ್ತ ಪ್ರಕೃತಿ ಪುರುಷ :** ಗಾತ್ರ- ಮಧ್ಯಮ. ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಮೃದುವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಹಸಿವು. ಹಾಗಾಗಿ ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ತಿನ್ನುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಚರ್ಮ ಮತ್ತು ಕೂದಲು ಮೃದು(ನುಣು)ವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಶಕ್ತಿವಂತರು, ಚುರುಕು ಬುದ್ಧಿ, ತೀಕ್ಷ್ಣ ಮತಿಯರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಹರ್ಷದಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಕೋಪ ತಾಪಗಳು ಬೇಗ. ಮಾತು- ಸ್ಪಷ್ಟ ಮತ್ತು ಧೃಢ. ಶಬ್ದ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನಿದ್ರೆ ಪ್ರಾಕೃತ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕನಸುಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ.

3. **ಕಫ ಪ್ರಕೃತಿ ಪುರುಷ :** ದಪ್ಪ ಶರೀರ ಹೊಂದಿರುತ್ತಾನೆ. ಜೀವಸ್ತುಕರಣ ಕ್ರಿಯೆ ಮಂದ. ಚರ್ಮ ಮತ್ತು ಕೂದಲು ಜಿಡ್ಡಿಿನಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಬೆವರುವುದಿಲ್ಲ. ಮಾತು- ಮೃದು, ಕೋಪ ತಾಪಗಳು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಸೌಮ್ಯ ಸ್ವಭಾವ. ಭಾರದ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ನಿದ್ರೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಕನಸುಗಳು ಕಡಿಮೆ.

ಧರ್ಮ, ಅರ್ಥ, ಕಾಮ, ಮೋಕ್ಷ-  
ಈ ಎಲ್ಲ ಪುರುಷಾರ್ಥಗಳಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯವೇ  
ಮೂಲ ಕಾರಣ.

ಕಿಟ್ಟಹರಟೆ, ಕಠೋರ ಮಾತು,  
ಚಾಡಿ ಮತ್ತು ಸುಳ್ಳು -  
ಇವಿಷ್ಟನ್ನು ಹೇಳಲೂ ಬಾರದು, ಚಿಂತಿಸಲೂ ಬಾರದು



## ಗುಣಗಳಿಗೆ ತಕ್ಕಂತಹ ಆಹಾರ

**ಸಾತ್ವಿಕ ಆಹಾರ:** ದಾಳಿಂಬೆ, ಕಿತ್ತಳೆ, ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಬಾಳೆ ಮೊದಲಾದ ತಾಜಾ ಹಣ್ಣುಗಳು, ಅಕ್ಕಿ, ಗೋದಿ, ಹಾಲು, ತುಪ್ಪ, ಸಿಹಿ, ತಾಜಾ ಕಡೆದ ಮಜ್ಜಿಗೆ, ದಂಟು, ಹಸುರು ಹುರುಳಿಕಾಯಿ, ಹೆಸರುಕಾಳುಗಳು ಸಾತ್ವಿಕ ಆಹಾರ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿವೆ. ಶರೀರವು ಆರೋಗ್ಯವಂತವಾಗಿದ್ದು, ದೃಢತೆಯು ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಇಂತಹ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದಾಗ ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ, ಸಂತಸವಾಗುತ್ತದೆ. ರಸಾದಿ ಸಪ್ತಧಾತುಗಳಿಗೂ ಪುಷ್ಟಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ.

**ರಾಜಸಿಕ ಆಹಾರ :** ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿದ ತಿನಿಸುಗಳು, ಹೆಚ್ಚು ಮಸಾಲೆ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಆಹಾರ, ಹುಳಿ, ಉಪ್ಪು ಮುಂದಾಗಿರುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಈರುಳ್ಳಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ, ಮಾಂಸ, ಕಾಫಿ, ಟೀ ಮತ್ತು ವಿವಿಧ ಮದ್ಯಗಳು ರಾಜಸಿಕ ಆಹಾರವೆನಿಸುತ್ತವೆ. ಇವು ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಪಿತ್ತವನ್ನು ಪ್ರಚೋದನೆ ಮಾಡಿ ಪಿತ್ತದ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ.

**ತಾಮಸಿಕ ಆಹಾರ :** ತಂಗಳಾಗಿರುವ, ಹಳಸಿರುವ, ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಬೇಯಿಸುವ, ಜಿಡ್ಡುವುಳ್ಳ, ಜೀರ್ಣಕ್ಕೆ ಕಷ್ಟವಾಗಿರುವ, ಡಬ್ಬಗಳಲ್ಲಿ ಶೇಖರಿಸಿಟ್ಟಿರುವ, ತೀರಾ ತಣ್ಣಗಿರುವ ಪದಾರ್ಥಗಳು ತಾಮಸಿಕವೆನಿಸಿವೆ. ಮೊಸರು, ಉದ್ದು, ಕಬ್ಬಿನಹಾಲು ಮೊದಲಾದ ದ್ರವ್ಯಗಳು ಕಫವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು. ಇದರಿಂದ ಅರ್ಧ ನಿದ್ರೆ, ಸೋಮಾರಿತನಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತವೆ.

## ಗುಣಗಳಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಆಹಾರ:

ಸಾತ್ವಿಕ	ರಾಜಸಿಕ	ತಾಮಸಿಕ ಆಹಾರ
ಹಣ್ಣು:	ಕರಿದ ತಿನಿಸು	ತಂಗಳ ಆಹಾರ
ತಾಜಾ ಹಣ್ಣು	ಮಸಾಲೆ ಪದಾರ್ಥ	ಹಳಸಿದ ಆಹಾರ
ದಾಳಿಂಬೆ	ಹುಳಿ	ಪದೆಪದೇ ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರ
ಕಿತ್ತಳೆ	ಉಪ್ಪುಯುಕ್ತ ಆಹಾರ	ಜಿಡ್ಡುಳ್ಳ ಆಹಾರ
ದ್ರಾಕ್ಷಿ	ಪದಾರ್ಥಗಳು	ಡಬ್ಬಗಳಲ್ಲಿ ಶೇಖರಿಸಿಟ್ಟಿರುವ
ಬಾಳೆ	ಈರುಳ್ಳಿ	ತಣ್ಣಗಿರುವ ಆಹಾರ
ಧಾನ್ಯ :	ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ	ಮೊಸರು
ಅಕ್ಕಿ	ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ	ಉದ್ದುಕಬ್ಬಿನ ಹಾಲು
ಗೋದಿ	ಮಾಂಸ	ಕಫಕರ ಆಹಾರ
ಹಸಿರು	ಟೀ	
ಹುರುಳಿಕಾಯಿ	ಮದ್ಯ	
ಹೆಸರುಕಾಳು	ಪಿತ್ತಕರ ಆಹಾರ	
ಸೊಪ್ಪು ತರಕಾರಿಗಳು		
ದಂಟು ಸೊಪ್ಪು ಇತರೆ		
ಹಾಲು ಮತ್ತು ಅದರ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು		
ಹಾಲು		
ತುಪ್ಪ		
ಸಿಹಿತಾಜಾ ಮಜ್ಜಿಗೆ		



## ಸರಿಯಲ್ಲದ ಆಹಾರ ಕ್ರಮ :

ಆಹಾರ ಸಂಸ್ಕರಣೆಯಲ್ಲಿ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಅದರಲ್ಲೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಧಾನ್ಯಗಳ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ. ಮೈದಾ, ಬಿಳಿಅಕ್ಕಿ, ಸಕ್ಕರೆ, ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ದೈನಂದಿನ ಬಳಕೆಯಿಂದಾಗಿ ನಮ್ಮ ದೇಹವು ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಕೊರತೆಯನ್ನನುಭವಿಸುವುದಲ್ಲದೆ, ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವ ಮಕ್ಕಳ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸಿ, ಸಹಜವಾದ ಮನೋ-ದೈಹಿಕ ಬೆಳೆವಣಿಗೆಗಳ ಮೇಲೆ ಗಂಭೀರ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ.

## ಗಮನದಲ್ಲಿರಲಿ:

ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಅನಾರೋಗ್ಯದ ನಡುವೆ ಇರುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸವೇ ಆಹಾರ. ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿರಲು ದಾರಿ, ಕೃತಕ ಆಹಾರದಿಂದ ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ಆಹಾರ ಶೈಲಿಗೆ ಮರಳುವುದೊಂದೇ ಆಗಿದೆ. ಸಂಸ್ಕೃತ ಗೋದಿಹಿಟ್ಟು, ಬಿಳಿ ಅಕ್ಕಿ, ಬಿಳಿ ಸಕ್ಕರೆ, ಸಂಸ್ಕೃತ ಅಡುಗೆ ಎಣ್ಣೆ, ಕಾಫಿ, ಚಾ, ಕೋಕೋ ಕೋಲ, ಮತ್ತಿತರ ಲಘು ಪೇಯಗಳು ಇವು ಸಂಸ್ಕೃತ/ಕೃತಕ ಆಹಾರವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಇವುಗಳಿಗೆ ಬದಲಾಗಿ ತಾಜಾ ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳಿಗೆ ಪ್ರಾಶಸ್ತ್ಯ ಕೊಡುವುದೊಳ್ಳೆಯದು. ನಮ್ಮ ಅಡುಗೆಯ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಆಹಾರದಲ್ಲಿರುವ ಅತ್ಯಮೂಲ್ಯ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಹಾಳಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಅತ್ಯಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣ ಮತ್ತು ಪೋಷಕಾಂಶ ಸಮತೋಲಿತವಲ್ಲದ ಆಹಾರವನ್ನು ವರ್ಜಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ.

## ಆಹಾರವನ್ನು ಆಸ್ವಾದಿಸಿ :

ಉತ್ತಮ ನಾಲಗೆ ರುಚಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಮೂಲಕ ಉತ್ಕೃಷ್ಟ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಆಹಾರವನ್ನು ಆಸ್ವಾದಿಸಬಹುದು. ಸಂತೋಷದಿಂದ ಹೃತ್ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಸೇವಿಸಿದ ಆಹಾರವು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಪಚನಗೊಂಡು, ಶರೀರ ರಸಗಳಲ್ಲೊಂದಾಗಿ, ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಕೊಡುವುದು. ಆಸ್ವಾದಿಸದೆ ದ್ವೇಷಪೂರ್ಣ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ತಿಂದ ಆಹಾರವು ಶರೀರದ ಮೇಲೆ ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಣಾಮವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದಲ್ಲದೆ ಪ್ರಾಣ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು (Vitality) ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು.

## ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದಲ್ಲೇನಿದೆ ?

ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಮೂಲಭೂತವಾಗಿ ದೊಡ್ಡ ಹಾಗೂ ಸಣ್ಣ ರೀತಿಯ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಿವೆ. ಪಿಷ್ಟ, ಪ್ರೋಟಿನ್ ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬು ದೊಡ್ಡ ರೀತಿಯ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಾದರೆ, ವಿಟಾಮಿನ್, ಲವಣಾಂಶಗಳು ಸಣ್ಣ ರೀತಿಯ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಾಗಿವೆ. ಸಣ್ಣ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಿದ್ದರೂ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಬೆಳೆವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಬಹುದೊಡ್ಡ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸುತ್ತವೆ.

ದೊಡ್ಡ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಪೂರಕವಾಗಿದ್ದರೆ, ಸಣ್ಣ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು. ನಮ್ಮ ದೇಹದ ದೈನಂದಿನ ಕೆಲಸಗಳಿಗೆ ಬಹು ಅಗತ್ಯದ್ದಾಗಿದೆ. ಪಿಷ್ಟ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಜೀರ್ಣಕ್ಕೆ ಸುಲಭ. ಪ್ರೋಟಿನ್ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಪಚನಗೊಳ್ಳುವುದಾದರೆ, ಕೊಬ್ಬು ಅತೀ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಪಚನವಾಗುವುದು.

ನಮ್ಮ ದೊಡ್ಡ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿರುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣು ಜೀವಿಗಳು ಬಹುದೊಡ್ಡ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಅತೀ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ವಿಟಾಮಿನ್‌ಗಳನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ನಾವು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಯಾಗಿ ವಿಟಾಮಿನ್‌ಗಳನ್ನು ಕೊಡುತ್ತವೆ. ಸಲ್ಫಾ (Sulpha) ಮತ್ತಿತರ ಜೀವ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಆಧುನಿಕ ಔಷಧಿಗಳು ಈ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣು ಜೀವಿಗಳನ್ನು ನಾಶಗೊಳಿಸಿ ಕೆಲವೊಂದು ಅಗತ್ಯ ವಿಟಾಮಿನ್‌ಗಳ ಕೊರತೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ.

ಸಸ್ಯಜನ್ಯ ಪ್ರೋಟಿನ್‌ಗಳು ಮಾಂಸಜನ್ಯ ಪ್ರೋಟಿನ್‌ಗಳಷ್ಟು ಶಕ್ತಿಯುತವಲ್ಲ ಎಂಬ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ ಅನೇಕರಲ್ಲಿದೆ. ಜನ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದೊಂದು ಆಧಾರರಹಿತ ನಂಬಿಕೆ, ಎಲ್ಲಾ ಮೂಲ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳು ಒಂದೇ



ಗುಣಮಟ್ಟದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕೊಬ್ಬು/ಎಣ್ಣೆಯ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಸಸ್ಯಜನ್ಯ ಕೊಬ್ಬು ಮಾತ್ರ ಗುಣಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನಾರಿನಂಶವು ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಸಸ್ಯಾಹಾರದಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿದ್ದು ನಾವು ವಿವೇಚನೆಯಿಂದ ಅದನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿದೆ. ಮಾಂಸಾಹಾರದಲ್ಲಿ ನಾರಿನಂಶವಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಪ್ಪೆ ಮತ್ತು ಸಿಪ್ಪೆ ಕೆಳಗಿನ ಲೋಳೆಯಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ವಿಟಾಮಿನ್ ಮತ್ತು ಲವಣಾಂಶಗಳಿರುವುದರಿಂದ, ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಬಿಸಾಡದೇ, ಇಡಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದು ಉತ್ತಮ

(ಉದಾ: ಸೌತೆ, ಸೇಬುಹಣ್ಣು, ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಇತ್ಯಾದಿ)

### ಸಸ್ಯಾಹಾರವೇಕೆ ಶ್ರೇಷ್ಠ ?

ಸಸ್ಯಾಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಪಿಷ್ಟ ಅಧಿಕವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಪಚನಕ್ಕೆ ಸುಲಭ. ಸಸ್ಯಾಹಾರದಲ್ಲಿ ಅಡಕವಾಗಿರುವ ಪ್ರೋಟಿನ್ ಅಂಶಗಳು ಜೀರ್ಣಗೊಂಡು ಅಂತ್ಯೋತ್ಪನ್ನವಾದ ಯೂರಿಯಾ ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ವಿಸರ್ಜಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಶರೀರಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶಗಳು (PUFA) ಸಸ್ಯಾಹಾರದಲ್ಲೇ ಅಧಿಕ. ಮಾಂಸಾಹಾರದಲ್ಲಿ ಮಾರಕ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್‌ನ ಅಂಶ ಅಧಿಕವಾಗಿರುವುದಲ್ಲದೆ ನಾರಿನಂಶ ಕಡಿಮೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಅಧಿಕ ಮಾಂಸಾಹಾರ ಸೇವನೆಯು ತೀವ್ರ ಮೆಲಬದ್ಧತೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

### ಎಷ್ಟು ತಿನ್ನಬಹುದು ?

ನಮ್ಮ ಪಚನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಮೇಲೆ ಎಷ್ಟು ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ನಾವೇ ನಿರ್ಧರಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ನಮ್ಮ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿದ್ದರೆ, ಸೇವಿಸಿದ ಆಹಾರವು ಹೊರೆಯೆನಿಸದು. ಸೇವಿಸಿದ ಆಹಾರವು ಮೂರು ಗಂಟೆಯೊಳಗೆ ಜಠರದಲ್ಲಿ ಪಚನವಾಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಉದರದುಬ್ಬರ (Bloating) ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅತಿ ಭೋಜನವನ್ನು ತಡೆಯಲು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಸರಳ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬಹುದು.

1. ಆಹಾರವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಜಗಿದು ಸೇವಿಸಿ. ರಸ ಅಥವಾ ಅಂಟು ಆಹಾರಗಳನ್ನು (ಐಸ್‌ಕ್ರೀಮ್, ಲಘುಪೇಯಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ) ಇನ್ನಷ್ಟು ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವಂತೆ ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತವೆ.
2. ಆಹಾರವನ್ನು ಅತಿಯಾಗಿ ಬೇಯಿಸಬೇಡಿ ಮತ್ತು ಮಸಾಲೆ ಪದಾರ್ಥ ಅಥವಾ ರುಚಿಕಾರಕಗಳಿಂದ (Taste maker) ಮುಕ್ತವಾಗಿರಲಿ. ರುಚಿಗೆ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಅಥವಾ ಜೀರಿಗೆಯನ್ನು ಮಿತವಾಗಿ ಬಳಸಬಹುದು. ಸುವಾಸನೆಗೆ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು, ಮತ್ತು ಪುದೀನಾಸೊಪ್ಪನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು.
3. ಒಂದೇ ಊಟದಲ್ಲಿ ಬಹುವಿಧ ವ್ಯಂಜನಗಳು ಅತಿ ಭೋಜನವನ್ನು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತದೆ.
4. ಒಂದೇ ವಿಧದ ವ್ಯಂಜನವನ್ನೊಳಗೊಂಡಿರುವ ಊಟ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ರುಚಿ ಮತ್ತು ಹಸಿವೆ ಚೋದಕ ಗ್ರಂಥಿಗಳನ್ನು ಉದ್ರೇಕಿಸದೆ, ಮಿತವಾಗಿ ತಿನ್ನಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದೇಸಲಕ್ಕೆ ಅತಿಯಾದ ಭೋಜನ ಮತ್ತು ಏನೂ ತಿನ್ನದೆ ಉಪವಾಸವಿರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ.
5. ನಿಮ್ಮ ಜಠರದ (stomach) ಮೊರೆಯನ್ನು ಆಲಿಸಿ. ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಒಂದು ಹಂತದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಜಠರವು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ಸಂಕೇತಗಳನ್ನು ನೀಡುವುದು. ಇದರ ಅಲಕ್ಷ್ಯ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ದಾರಿ.
6. ಈ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ಊಟವನ್ನು ತಕ್ಷಣ ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಈ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಜಠರವನ್ನು ಆಲಿಸುವ ಕೌಶಲ್ಯ ಬೇಕಾಗುವುದು. ಈ ಕೌಶಲ್ಯವು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಜಗಿದು ತಿನ್ನುವ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಸಿದ್ಧಿಸುವುದು.
7. ಊಟ ಬಡಿಸುವವರಲ್ಲಿ ಮಿತಾಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗೃತಿಯು ಅತಿ ಭೋಜನವನ್ನು ತಡೆಯಲು ಸಹಕಾರಿ.



ಆಹಾರದಲ್ಲಿರುವ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶ (ನಿಧಾನ ಪಚನ) ಮತ್ತು ಅತೀ ಭೋಜನ ಎಂಬ ವಿಷಯಗಳು ಜಠರಕ್ಕೆ ಹೊರೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದ ಗಾತ್ರ ದೊಡ್ಡದಾದಷ್ಟೂ, ಜಠರದ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಹಿಗ್ಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಪಚನ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಾಗಿರುವ ಜಠರದ ಚಲನೆಯು ಕುಂಠಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಮಂದಗೊಳಿಸಿ, ಉದರದುಬ್ಬರ, ಎದೆಯುರಿ ಇತ್ಯಾದಿ ರೋಗ 'ಲಕ್ಷಣ'ಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಅತೀ ಭೋಜನ ಪದೇ ಪದೇ ಸೇವಿಸುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಬೆಳೆದರೆ, ಜಠರದ ಗಾತ್ರವು ಹಿಗ್ಗಿ ಹೊಟ್ಟೆಯು ಜೋತು ಬೀಳುವ ಅಪಾಯವುಂಟು, ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಕ್ರಮೇಣ ಶರೀರದ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಪಚನ ಕ್ರಿಯಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕುಂಠಿತವಾಗುತ್ತದೆ.

ನಿಧಾನ ಪಚನ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ತುಂಬ ಸಮಯ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ, ಅಧಿಕ ಜಠರಾಮ್ಲ ರಸ (Gastric Juice) ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವುದರಿಂದಾಗಿ, ಎದೆಯುರಿ, ಹುಳಿತೇಗು, ಅನ್ನನಾಳದ ಆಮ್ಲೀಯತೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಅಜೀರ್ಣ ಖಾಯಿಲೆ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಮಾಣದ ಒಂದು ಭೋಜನವನ್ನು ಒಂದೇ ಸಲಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಿಂತ ಅಗತ್ಯಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಆಹಾರದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಮಿತಗೊಳಿಸಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಪಚನ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಹಕಾರಿ. ವಾಗ್ಭಟನ 'ಹಿತಭುಕ್', 'ಮಿತಭುಕ್' 'ಕ್ಷುತಭುಕ್' ಮತ್ತು ಋತುಭುಕ್ ಸಲಹೆ ಸುಲಭ ಪಚನಕ್ಕೆ ಸರಳ ದಾರಿ.

### ಹಸಿರು ತರಕಾರಿ ಸೇವನೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಯೋಜನಗಳು :

ಆಧುನಿಕ ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಹಸಿರು ತರಕಾರಿಯ ಸೇವನೆ ಮತ್ತು ವೈವಿಧ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಾರಿ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

- 1) ಬೇಯಿಸದ ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು (ಹೆಚ್ಚು) ಭರಪೂರವಿರುತ್ತದೆ. ಬೇಯಿಸುವುದರಿಂದ ಕೆಲವೊಂದು ವಿಟಾಮಿನ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಬಹುತೇಕ ಕಿಣ್ವ (Enzyme) ಗಳು ನಾಶವಾಗುವುದು. ನಾಶವಾಗುವಿಕೆಯು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬೇಯಿಸುವ ಸಮಯ ಮತ್ತು ಉಷ್ಣತೆಯ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ.
- 2) ಹಸಿರು ತರಕಾರಿ ಸೇವನೆ ಬೇಯಿಸಿದ್ದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯವನ್ನು ಜಗಿಯಲು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಹಲ್ಲುಗಳಿಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ದೊರಕಿ ಅವು ಮತ್ತಷ್ಟು ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗುವುವು.
- 3) ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಬಾರಿ ಜಗಿಯುವುದರಿಂದ ಜಠರದ ಎಚ್ಚರಿಕೆಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸುವ ಅವಕಾಶ ಹೆಚ್ಚಿರುವುದರಿಂದ ಅತಿಯಾದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು. ಇದರಿಂದ ಸರಿಯಾದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ತೃಪ್ತಿ ಲಭಿಸುವುದು.
- 4) ಬೇಯಿಸದ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಸಂಸ್ಕರಿಸಲು ಅಥವಾ ಕಲುಷಿತಗೊಳಿಸುವ ಸಂಭವ ಕಡಿಮೆ.
- 5) ಆಹಾರ ತಯಾರಿಸುವ ಶ್ರಮ, ಇಂಧನ ಮತ್ತು ಸಮಯದ ಉಳಿತಾಯ ಬೇಯಿಸದ ಆಹಾರದ ವಿಶೇಷತೆ.
- 6) ಬೇಯಿಸದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿರುವ ನಾರಿನಾಂಶವು ಜೀರ್ಣಾಂಗವ್ಯೂಹದಲ್ಲಿ ಆಹಾರದ ಮೃದು ಚಲನೆಗೆ ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡುವುದಲ್ಲದೆ, ಶರೀರದೊಳಗಿರುವ ಜೀರ್ಣಿತ ಕಲ್ಮಶಗಳನ್ನು ವೇಗವಾಗಿ ಹೊರ ಹಾಕಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಇಂತಹ ನಾರಿನಾಂಶವು ಅರ್ಬುದ ರೋಗವನ್ನು (Cancer) ತಡೆಗಟ್ಟಬಲ್ಲದು.

ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಚಿಂತನೆ ಅಜ್ಞಾನ ಅಂಧಕಾರವನ್ನು ಕಳೆದು ಸುಜ್ಞಾನ ಬೆಳಕು ನೀಡುತ್ತದೆ -  
ಅಲೌಕಿಕ ಚಿಂತನೆಯಿಂದ ಮಾನವನ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ವರ್ಧಿಸುತ್ತದೆ.



## ಸುಲಭ ಜೀರ್ಣಕ್ಕೆ ಸರಳ ಆಹಾರ ಸಲಹೆಗಳು

### ಅ) ಮಿತ ಆಹಾರ:

ಕಡಿಮೆ ಆಹಾರದ ಸೇವನೆ ಅಥವಾ ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ಊಟಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸುವುದು, ಅಜೀರ್ಣ ಖಾಯಿಲೆಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ. ಇದು ಜೀರ್ಣಾಂಗವ್ಯೂಹವನ್ನು ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತರುವಲ್ಲಿ ಸಹಕಾರಿ.

ಜೀರ್ಣಾಂಗಕ್ಕೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಕೊಡುವುದರಲ್ಲಿ 2 ವಿಧ, ಒಂದನೆಯದು ಸಂಪೂರ್ಣ ಜೀರ್ಣಾಂಗ ವಿಶ್ರಾಂತಿ. ಇನ್ನೊಂದು ಜೀರ್ಣಾಂಗ ವಿಭಾಗಿಕ ವಿಶ್ರಾಂತಿ. ಜೀರ್ಣಾಂಗದ ಪ್ರತೀ ವಿಭಾಗವು 24 ಗಂಟೆಗಳಲ್ಲಿ 10 ಗಂಟೆಗಳಷ್ಟು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯುವುದನ್ನು ಖಾತರಿ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

### ಆ) ಚೆನ್ನಾಗಿ ಜಗಿಯಿರಿ :

ಆಹಾರವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಜಗಿದು ಜೊಲ್ಲರಸ (Saliva)ದೊಂದಿಗೆ ಮಿಳಿತಗೊಂಡಾಗ ಶೇ. 75 ಪಿಷ್ಟ ಪದಾರ್ಥವು ಜೀರ್ಣಗೊಳ್ಳುವುದಲ್ಲದೇ, ಅರ್ಧದಷ್ಟು ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ ಕೆಲಸವು ಖಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಮುಗಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ.

### ಇ) ಹಸಿದಾಗ ತಿನ್ನಿ :

ಹಸಿದಿರುವಾಗ ಮಿತವಾಗಿ ತಿನ್ನಿ. ನಮ್ಮ ಹಸಿವನ್ನು ನಾವೇ ನಿರ್ಧರಿಸಬೇಕು.

### ಈ) ನೀರು ಸೇವನೆ :

ಅಧಿಕ ರಸ ಆಹಾರ ಅಥವಾ ಊಟದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಪದೇ ಪದೇ ನೀರು/ಪಾನೀಯ ಸೇವನೆ ಪಚನ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಕುಂಠಿತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬ ದಿನಕ್ಕೆ ಸರಾಸರಿ 2-3 ಲೀಟರ್‌ಗಳಷ್ಟು ನೀರು ಸೇವಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ.

### ಉ) ಪ್ರತೀ ದಿನ ವ್ಯಾಯಾಮ :

ಸಂಶೋಧನೆಗಳ ಪ್ರಕಾರ, ಕಡಿಮೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚು ತಿನ್ನುವತ್ತ ಒಲವನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತಾನೆ. ಇದರಿಂದ ದೇಹದ ತೂಕ-ಎತ್ತರದಲ್ಲಿ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ದಿನಂಪ್ರತಿ ಕನಿಷ್ಠ ಒಂದು ಗಂಟೆಗಳ ವ್ಯಾಯಾಮ/ಯೋಗಭ್ಯಾಸ ಒಳ್ಳೆಯದು.

### ಊ) ಸಂಸ್ಕೃತ / ಕೃತಕ ಆಹಾರದಿಂದ ದೂರವಿರಿ

ಋ) ಬೆಳಗಿನ ಉಪಾಹಾರಕ್ಕೆ ಹಣ್ಣು-ಹಾಲನ್ನು ಸೇವಿಸಿ, ಇದು ಇಡೀ ದಿವಸಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗುವ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನೊದಗಿಸುತ್ತದೆ.

### ಎ) ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮ ಮತ್ತು ಪಚನ ಕ್ರಿಯೆ

ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮ ಮಾಡುವ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ದೇಹದ ಇತರೆ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ರಕ್ತ ಸಂಚಾರ ಅಧಿಕವಾಗಿ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ ಕುಂಠಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಪಚನಕ್ರಿಯೆ ಸುಗಮವಾಗಲು ಜೀರ್ಣಾಂಗ ವ್ಯೂಹಕ್ಕೆ ಅಧಿಕ ರಕ್ತ ಸಂಚಾರ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಅದರಿಂದ ಊಟ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮ ಮಾಡುವ ಕೆಲಸಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಕನಿಷ್ಠ 2 ಗಂಟೆಗಳ ಅಂತರವಿರಲಿ.

ಏ) ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ (Emotional Disturbance) ತೊಂದರೆಯಾದಾಗ ಊಟಮಾಡದಿರುವುದೇ ಕ್ಷೇಮ. ಉದರ ಹಗುರವಾಗಿದ್ದರೆ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಲು ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಅಂತಃಶಕ್ತಿಗೆ ಬಲ ಬರುತ್ತದೆಂಬುದು ಅನುಭವಸ್ಥ ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ತಜ್ಞರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.



- ಐ) ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹಸಿವಿರುವಾಗ ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯು ನಿಮ್ಮ ಧರ್ಮವಾಗಿರಲಿ. ಆತ್ಮೀಯರೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆತು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಮನಃಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಊಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಲ್ಲದೆ ಬೇರೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆದಿಬದಿಯಲ್ಲಿ (ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ) ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಕಾನೂನನ್ನಾಗಿ ನಮಗೆ ನಾವೇ ವಿಧಿಸಿಕೊಂಡಲ್ಲಿ ತೊಚೆದ್ದನ್ನೆಲ್ಲಾ ತಿನ್ನಬೇಕೆನ್ನುವುದನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ.
- ಒ) ನೀರು ಸಂಹಿತೆ : ಊಟದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನೀರುಕುಡಿಯಬೇಡಿ, ಅತೀ ಅವಶ್ಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರನ್ನು ಗುಟುಕರಿಸಬಹುದಷ್ಟೆ. ನೀರು ಸೇವನೆಗೆ ಸರಿಯಾದ ಸಮಯವೆಂದರೆ, ಊಟವಾಗಿ 2 ಗಂಟೆಗಳ ಅನಂತರ ಅಥವಾ ಊಟಕ್ಕಿಂತ 1/2 ಗಂಟೆ ಮೊದಲು.
- ಓ) ಪಿಷ್ಟ ಪದಾರ್ಥಗಳೊಂದಿಗೆ ಆಮ್ಲೀಯ ಹುಳಿ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು (ಉದಾ: ಮೊಸರು + ಲಿಂಬೆರಸ) ಸೇರಿಸಿ ಸೇವಿಸಬಾರದು. ಇವುಗಳು ವಿರುದ್ಧಾಹಾರಗಳಾಗಿದ್ದು ಪಚನಕ್ಕೆ ಭಾರವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಉದಾ : ಮೊಸರು + ಚಪಾತಿ, ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹಣ್ಣುಗಳ ಅಂಶ ಜಾಸ್ತಿ ಇದ್ದರೆ, ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಬೇರೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ (ಉದಾ: ಬೆಳಗ್ಗಿನ ಉಪಾಹಾರ) ಸೇವಿಸುವುದೊಳ್ಳಿಯದು. ರಾತ್ರಿ ಹಣ್ಣುಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಪಚನಕ್ರಿಯೆ ನಿಧಾನವಾಗುವುದು. ಭೋಜನದೊಂದಿಗೆ ಅನಿಯಂತ್ರಿತ ಸಿಹಿತಿಂಡಿಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಪಚನ ಕ್ರಿಯೆ ಮಂದವಾಗುತ್ತದೆ.

### ಆಹಾರ ವಿಧಗಳು :

ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಅವುಗಳ ಸ್ವಭಾವಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ (Nature) 3 ವಿಧಗಳನ್ನಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು.

1. ಸತ್ವ ಆಹಾರ : ತಾಜಾ ತರಕಾರಿಗಳು, ಸೊಪ್ಪು, ಮೊಳಕೆ ಕಾಳುಗಳು, ಬೀಜಗಳು, ಹಣ್ಣು ಮೊದಲಾದವುಗಳನ್ನು ಸತ್ವಭರಿತ ಅಥವಾ ಕಚ್ಚಾ ಆಹಾರ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.
  2. ಸುಪ್ತ ಆಹಾರ : ಗೋದಿ, ರಾಗಿ, ಜೋಳ ಮೊದಲಾದ ಧಾನ್ಯಗಳ ತೌಡು ಮಿಶ್ರಿತ ಹಿಟ್ಟು, ಅಕ್ಕಿ, ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳು ಮೊದಲಾದವು ಜೀವಶಕ್ತಿಯು ಅಡಕ ರೂಪದಲ್ಲಿರುವುದರಿಂದ ಸುಪ್ತ ಆಹಾರವೆಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.
  3. ನಿಸ್ಸತ್ವ ಆಹಾರ : ಮೈದಾ ಹಿಟ್ಟು, ಬೆಳ್ಳಿಗೆ ಅಕ್ಕಿ (Polished Rice), ಸಕ್ಕರೆ, ಕರಿದ ತಿಂಡಿ, ಹುರಿದ ತಿನಿಸುಗಳು, ಬೇಯಿಸಿದಂತಹ, ಬೇಯಿಸಬಾರದ ಕೆಲ ತರಕಾರಿಗಳು, ಚಹಾ, ಕಾಪಿ, ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ನಿಸ್ಸತ್ವ ಆಹಾರವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಅವುಗಳ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಮೇಲೆ ಈ ಕೆಳಗಿನಂತೆ ವರ್ಗೀಕರಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.
- ಅ. ಜೀವರಕ್ಷಕ ಆಹಾರಗಳು: ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಪೋಷಣೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ವಿಟಾಮಿನ್ ಮತ್ತು ಲವಣಾಂಶಗಳುಳ್ಳ ಆಹಾರಗಳು ಉದಾ: ಸೊಪ್ಪು, ತರಕಾರಿಗಳು, ಸಿಹಿಹಣ್ಣುಗಳಾದ ಕಿತ್ತಳೆ, ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ದಾಳಿಂಬೆ, ಮೂಸಂಬಿ ಹಾಗೂ ಎಳನೀರು ಮತ್ತು ಕಬ್ಬಿನ ಹಾಲು, ಹುಳಿ ಹಣ್ಣುಗಳಾದ ನಿಂಬೆ, ಪಿಷ್ಟದ ಆಕರಗಳಾದ ಸೌತೆ, ಬೆಂಡೆ, ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಮೂಲಂಗಿ ಇತ್ಯಾದಿ. ನಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ 100 ರಿಂದ 150 ಗ್ರಾಂ ಸೊಪ್ಪು ತರಕಾರಿಗಳಿರಬೇಕು. ಆಹಾರವನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ತಿನ್ನುವುದಾದಲ್ಲಿ ಪೋಷಕಾಂಶ ನಾಶವಾಗದಂತೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಬೇಕು.
- ಆ. ಕೊಬ್ಬು ರಹಿತ ಶಕ್ತಿದಾಯಕ ಆಹಾರಗಳು :
- ಇಂತಹ ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಪಿಷ್ಟ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಅಧಿಕ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಉದಾ : ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಬಾದಾಮಿ, ಖರ್ಜೂರ, ಏಪ್ರಿಕಾಟ್ ಇತ್ಯಾದಿ ಒಣಹಣ್ಣುಗಳು, ಕಂದಮೂಲ ತರಕಾರಿಗಳಾದ ಆಲೂಗಡ್ಡೆ, ಗೆಣಸು, ಮರಗೆಣಸು ಇತ್ಯಾದಿ, ರಾಗಿ, ಜೋಳ ಮತ್ತಿತರ ಧಾನ್ಯಗಳು, ಬೆಲ್ಲ, ಜೇನುತುಪ್ಪ ಮತ್ತಿತರ ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥಗಳು.



ಇ. ಕೊಬ್ಬು ಮತ್ತು ಎಣ್ಣೆ ಪದಾರ್ಥಗಳು:

ಆರೋಗ್ಯವಂತ ವ್ಯಕ್ತಿ ದಿನಕ್ಕೆ 15-20 ಗ್ರಾಂಗಳಷ್ಟು ಅಸಂಸ್ಕೃತ ತರಕಾರಿ ಎಣ್ಣೆ, ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ, ಶೇಂಗಾವಣ್ಣೆ, ಸಾಸಿವೆಎಣ್ಣೆ, ಇತ್ಯಾದಿಯನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು. ಸಂಸ್ಕೃತ ಎಣ್ಣೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಲೇಬಾರದು.

ಈ. ಸೇವಿಸಬಾರದ ಆಹಾರದ ಪದಾರ್ಥಗಳು :

ಬಿಳಿಸಕ್ಕರೆ, ಮೈದಾ, ವನಸ್ಪತಿ, ಎಣ್ಣೆ, ಚಾಕಲೇಟ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಕೇಕು ಪಾಸ್ತಿಗಳು.

ಉ. ಆಹಾರವಲ್ಲದ ಪೇಯಗಳು:

ಕಾಫಿ, ಟೀ, ಕೊಕೋ, ಲಘು ಪೇಯಗಳು ಮತ್ತು ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳು.

ಊ. ಲಘು ಪಾನೀಯ 'ಕಷಾಯ':

ಇಂದಿನ ದಿನಮಾನಗಳಲ್ಲಿ ಜನ ಸಾಮಾನ್ಯರೆಲ್ಲ ನಿತ್ಯವಾಗಿ ಅನೇಕ ಸಲ ಚಹ, ಕಾಫಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ ದೇಹವನ್ನು ವಿಷಮಯವಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅದೊಂದು ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಎಂದೇ ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅದನ್ನೇ ಸ್ವಲ್ಪ ಬದಲಾಯಿಸಿ ತಮ್ಮ ನಿತ್ಯ ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ಆದರಾತಿಥ್ಯಕ್ಕೆ ಈ ರೀತಿಯ ಕಷಾಯ ತಯಾರಿಸಿ ಕೊಡಬಹುದು. ಇದು ಚಹ, ಕಾಫಿಯಷ್ಟೇ ಉತ್ಸಾಹ, ಆನಂದವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ವಿಷಗಳ ಬಳಕೆ ಆಗುವುದೂ ಇಲ್ಲ. ಇದು ಜೀರ್ಣ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಉತ್ತಮ ಪಾನೀಯ. ಇದರಿಂದ ಆತಿಥ್ಯವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಕೊಡುವಲ್ಲಿ ಸಂತೋಷವಾದೀತು. ಇದೊಂದು ಸ್ವಸ್ಥ ಜೀವನದ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಎಂದು ತಿಳಿಯಬಹುದು.

ಬೇಕಾದ ಸಾಮಾನುಗಳು: ಈ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಸರಾಸರಿಯಂತೆ ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು.

100 ಗ್ರಾಂ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಬೀಜ ಇವುಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಹುರಿಯಬೇಕು

25 ಗ್ರಾಂ ಜೀರಿಗೆ ಇವುಗಳನ್ನು ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು:

30 ಕಾಳು ಮೆಣಸು                      10 ಏಲಕ್ಕಿ                      10 ಲವಂಗ

1 ತುಂಡು ಶುಂಠಿ

ಹುರಿದ ಹಾಗೂ ಹುರಿಯದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಕುಟ್ಟಿ ಅಥವಾ ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ನುಣ್ಣಗೆ ಪುಡಿಮಾಡಿ ಒಂದು ಬಾಟಲಿಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು. ಈ ತಯಾರಿ ಪುಡಿಯನ್ನು 1 ಕಪ್ಪು ನೀರಿಗೆ 1ಟೀ ಚಮಚ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ, ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಬೆಲ್ಲ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ (ಸಕ್ಕರೆ ಖಾಯಿಲೆ ಇರುವವರು ಬೆಲ್ಲ ಹಾಕಬಾರದು) ಹಾಲು ಹಾಕಿ ಸೋಸಿಕೊಂಡು ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಸಲ ಕುಡಿಯಬಹುದು.

### ಪಂಚತಂತ್ರಗಳು

1. ಪ್ರಾರ್ಥನೆ - ತಪಸ್ಸು

2. ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ - ಸಾಧನೆ

3. ಜಲ - ದೇವರು ದಯಪಾಲಿಸಿದ ದ್ರವ

4. ಆಹಾರ - ಸೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಸಿಗುವಂತಹ ಪದಾರ್ಥಗಳು

5. ಉಪವಾಸ - ದೇವರ ಸಂಗಡ ಸಂಗಾತಿ ಕಟ್ಟುವ ಸಾಧನೆ.





## ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿರುವ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಕ್ರಮಗಳೇ ಆಗಿವೆ

- \* ನೆನೆಸುವಿಕೆ: ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಬಳಸುವ ಮುನ್ನ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದವರೆಗೆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿಟ್ಟರೆ ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಜೀವಸತ್ವಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತವೆ. ಸುಲಭವಾಗಿ ಪಚನವಾಗುತ್ತದೆ. ಪಾಕ ಮಾಡಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಮೊಳಕೆಯೊಡೆಯುವ ಕಿಣ್ವಗಳ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಪ್ರಚೋದನೆಗೊಳಿಸುವುದು. ಇಡ್ಲಿ, ದೋಸೆ ಹಿಟ್ಟನ್ನು(ಸಂಪಣ) ತಯಾರಿಸುವ ಮುನ್ನ ಕೆಲ ಸಮಯ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ನೆನೆಸುವ ಕ್ರಿಯೆ- ಇದಕ್ಕೆ ಉದಾಹರಣೆ.
- \* ಮಾಲ್ಟಿಂಗ್: 'ರಾಗಿ'ಯಂತಹ ಕೆಲವು ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ರಾತ್ರಿ ಇಡೀ ನೆನೆಸಿ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಬಳಸುವುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಮಾಲ್ಟಿಂಗ್ ಎಂದು ಹೆಸರು. ಇಲ್ಲಿ ಪದಾರ್ಥವು ನೀರಿನ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯವಿರುವುದು. ಇದರಿಂದ ಪದಾರ್ಥವು ಮೃದುವಾಗುವುದು, ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವುದು, ಜೀವಸತ್ವಗಳು ವೃದ್ಧಿಯಾಗುವುದು.
- \* ಮೊಳಕೆ ಬರಿಸುವುದು : ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಏಕದಳ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿಟ್ಟು ಅನಂತರ ಒಂದು ಶುಭವಾದ ಬಟ್ಟೆಯ ತುಂಡಿನಲ್ಲಿ ಗಂಟುಕಟ್ಟಿ ಇಡಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಮೊಳಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿಟ್ಟರೂ ಸಾಕು. ಮೊಳಕೆ ಬರುವುದು. ಜೀರ್ಣಕ್ಕೆ ಸುಲಭ. ಮೊಳಕೆ ಬರಿಸುವುದರಿಂದ "ಅಮೈಲೇಸ್" ಎಂಬ ಪಚನ ಸಂಬಂಧಿ ಕಿಣ್ವ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮೊಳಕೆ ಬರಿಸುವುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಕುದಿಸಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ.
- \* ಬೇಯಿಸುವುದು : ಧಾನ್ಯಗಳಾದ ಅಕ್ಕಿ, ಗೋದಿಗಳನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ಸೇವಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅವನ್ನು ಅದರ ಮೂರು ಅಥವಾ ನಾಲ್ಕು ಪಟ್ಟು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ನೀರಿನ ಸಮೇತ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ನೀಡಿ ಬೇಯಿಸಬೇಕು. ನೀರಿನಿಂದ ನೆನೆಯುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಅವು ದಪ್ಪವಾಗುತ್ತವೆ. ಮತ್ತು ಬೇಯಿಸುವುದರಿಂದ ಸರಿಯಾದ ಹದದಲ್ಲಿ ಪಾಕವಾಗಿ ಸೇವಿಸಲು ಯೋಗ್ಯವಾಗುತ್ತವೆ. ಪಾಲಿಶ್ ಮಾಡದೇ ಇರುವ ಅಕ್ಕಿಯು ಹೀಗೆ ಬೆಂದರೂ ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಾದ ಬಿ ಜೀವಸತ್ವವು ನಾಶವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.
- \* ಹುದುಗು ಬರಿಸುವುದು : ಅಕ್ಕಿ, ಉದ್ದಿನಬೇಳೆಗಳನ್ನು ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ರುಬ್ಬಿ ದೋಸೆ ಮತ್ತು ಇಡ್ಲಿಗಳ ಸಂಪಣವನ್ನು ತಯಾರಿಸುತ್ತೇವೆ. ಹೀಗೆ ರುಬ್ಬಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಸಂಪಣವನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಇಟ್ಟರೆ ಅದರಲ್ಲಿ ರಾಸಾಯನಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ನಡೆದು ಇಡೀ ಹಿಟ್ಟು ಸ್ವಲ್ಪ ಗಟ್ಟಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಹುದುಗು ಬಂದಿದೆ (ಫರ್ಮಂಟೇಷನ್) ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಇದರಿಂದ ಬಿ ಜೀವಸತ್ವವು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.
- \* ಕುಟ್ಟುವುದು : ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಒರಳು ಕಲ್ಲಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕುಟ್ಟುವುದರಿಂದ ಅವು ದಪ್ಪ ದಪ್ಪ ಚೂರುಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಹಾಗೆ ಮಾಡದೇ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪುಡಿಮಾಡಿ ಹಿಟ್ಟಿನ ರೂಪಕ್ಕೆ ತರಬೇಕು. ಈ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಸಿಪ್ಪೆಯಲ್ಲಿ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಇರುವುದು. ಹಾಗಾಗಿ ಇದರ ಸಮೇತ ಪುಡಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಹಿಟ್ಟಿನಿಂದಲೂ ಸಹ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಬಾರದು.
- \* ಹುರಿಯುವುದು : ನಾವೆಲ್ಲಾ ಅವಲಕ್ಕಿಯನ್ನು ತಿಂದಿದ್ದೇವೆ. ಅವಲಕ್ಕಿಯಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶವಿರುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ರುಚಿಕರವೂ ಹೌದು. ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಶಾಯುವನ್ನು ಕೊಟ್ಟರೆ ಅಕ್ಕಿ ಅರಳುತ್ತವೆ. ಆಗ ಅವಲಕ್ಕಿ ತಯಾರಾಗುತ್ತದೆ. ಬತ್ತವನ್ನು ಹುರಿದರೆ ಸಿಪ್ಪೆಯಿಂದ ಅರಳಿದ ಅಕ್ಕಿ (ಅರಳು) ತಯಾರಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಹುರಿದ ಧಾನ್ಯಗಳು ಜೀರ್ಣಕ್ಕೆ ಹಿತಕರ.

ಹಿತೈಷಿಗಳು ಪ್ರಿಯವಾಗಿರಲೆಂದು ಸಲ್ಲದ್ದನ್ನು ಹೇಳಬಯಸುವುದಿಲ್ಲ.



\* ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡುವುದು : ಏಕದಳ ಮತ್ತು ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಮಿಶ್ರಣಮಾಡಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ಅಮೈನೋಆಮ್ಲಗಳು ಕೇವಲ ಏಕದಳ ಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಾಗಲೀ ಅಥವಾ ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಾಗಲೀ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಜೊತೆಗೆ ಕೇವಲ ಧಾನ್ಯಗಳಿಂದ ದೊರೆಯುವ ಅಮೈನೋ ಆಮ್ಲಗಳು ಮಾತ್ರ ನಮಗೆ ಸಾಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಜೀವಸತ್ವಗಳು ಬೇಕು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಬೆರೆಸಬೇಕು. ಖನಿಜಗಳು ದೊರೆಯಬೇಕಾದರೆ ಸೊಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಸಹ ಸೇರಿಸಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಪ್ರೋಟೀನು, ಶರ್ಕರಪಿಷ್ಟ, ಕೊಬ್ಬು(ಬೆಣ್ಣೆ, ಎಣ್ಣೆ, ತುಪ್ಪಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದರಿಂದ) ಜೀವಸತ್ವಗಳು ಖನಿಜಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು ನಾವು ದಿನನಿತ್ಯ ವಿವಿಧ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ವಿವೇಚನೆಯಿಂದ ಮಿಶ್ರಣಮಾಡಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಆಹಾರಕ್ಕೆ “ಸಂಪೂರ್ಣ ಆಹಾರ” ಎಂದು ಹೆಸರು. ಹಾಲು, ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಮೊಸರು, ಗಿಣ್ಣು, ಮಾಂಸಾಹಾರ ಇವೂ ಕೂಡ ಜೊತೆಗಿರಬೇಕು.

ಸಂಯೋಗ : ಬೆರೆಸುವುದು, ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಬೆರೆಸುವುದಕ್ಕೆ ಸಂಯೋಗ ಎಂದು ಹೆಸರು. ಒಂದು ದ್ರವ್ಯದಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲದ ಗುಣಗಳನ್ನು ಮತ್ತೊಂದು ದ್ರವ್ಯದಿಂದ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಉದಾ: ಜಿಡ್ಡಿನಾಂಶ ಬೇಕೆಂದಾಗ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ತುಪ್ಪ/ಎಣ್ಣೆ/ಬೆಣ್ಣೆಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸುವುದು.

ರಾಶಿ (ಪ್ರಮಾಣ) : ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರವು ಸೂಕ್ತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಪದಾರ್ಥವು ಒಂದೇ ಬಗೆಯದ್ದಾಗಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ಸಂಯೋಗದಿಂದಲೂ ಕೂಡಿರಬಹುದು. ಒಂದೇ ಬಗೆಯ ಗುಣಗಳುಳ್ಳ ಆಹಾರವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸೇವಿಸುವಂತಾದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ‘ಸರ್ವಗ್ರಹ’ವೆಂದೂ ಒಂದು ವೇಳೆ ದ್ರವ್ಯದ ರಾಶಿಯಲ್ಲಿರುವ ಒಂದೊಂದೇ ಘಟಕಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆಮಾಡಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ದೊರೆತಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಅದಕ್ಕೆ ‘ಪರಿಗ್ರಹ’ವೆಂದೂ ಹೆಸರು.

ದೇಶ: ಆಹಾರವು ದೊರೆಯುವ ಪ್ರದೇಶ. ಹಿಮಾಲಯ ತಪ್ಪಲು, ಕಾಡು, ಮರುಭೂಮಿ, ಬೆಟ್ಟಗುಡ್ಡಗಳು ಹೀಗೆ. ಆಯಾ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಗೆ ವಿಶೇಷವಾದ ರುಚಿ, ಗುಣ ಸ್ವಭಾವಗಳಿರುವುವು. ಉಷ್ಣ ಪ್ರದೇಶ, ಶೀತ ಪ್ರದೇಶ ಮತ್ತು ಸಾಧಾರಣ ಪ್ರದೇಶ ಎಂದು ಮೂರು ರೀತಿಯ ಪ್ರದೇಶಗಳನ್ನು ಹೆಸರಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಕಾಲ : ಬೆಳಿಗ್ಗೆ, ಮಧ್ಯಾಹ್ನ, ರಾತ್ರಿ; ಬಾಲ್ಯಾವಸ್ಥೆ, ಮಧ್ಯಮ, ವೃದ್ಧಾವಸ್ಥೆ ; ೬ ಋತುಗಳು ಹೀಗೆ ವಿವಿಧ ಗುಂಪುಗಳಾಗಿ ಕಾಲವನ್ನು ವಿಂಗಡಣೆ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಆಯಾ ಕಾಲಧರ್ಮದ ಅನುಸಾರ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವನೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಆಗ ಆರೋಗ್ಯ.

ಉಪಯೋಗ ಸಂಸ್ಥಾ : ಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಲು ಹಲವಾರು ನೀತಿ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಲು ಆದೇಶಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಆ ಆದೇಶಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಪಾಲಿಸಬೇಕು.

ಉಪಯೋಗ ಕೃತ್ : ಯಾರು ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೋ ಅವರು (ವ್ಯಕ್ತಿ). ಪ್ರಸ್ತುತ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸ್ವಸ್ಥ ಪುರುಷ ಎಂದರ್ಥ. ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದರೆ ಆತನು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ ಮಹತ್ತರ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರ ಕಾಳಜಿ ಆತನಿಗೆ ಇರಬೇಕು.

ಮೇಲಿನ ಎಂಟು ಅಂಶಗಳನ್ನು ಆಚರಿಸಬೇಕೆಂಬ ಆದೇಶವಿದೆ. ಅಲ್ಲದೇ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಲು ಇನ್ನೊಂದಿಷ್ಟು ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಬೇಕೆಂದು ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಸೂಚಿಸಲಾಗಿದೆ.

\* ಹಿಂದೆ ಸೇವಿಸಿದ ಆಹಾರವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾದ ಬಳಿಕವೇ ಮುಂದಿನ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಈ ನಿಯಮವನ್ನು ಮೀರಿದರೆ ಅರ್ಧ ಜೀರ್ಣವಾಗಿರುವ, ಹಿಂದೆ ಸೇವಿಸಿರುವ ಆಹಾರವು ಈಗ ಸೇವಿಸಿದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥದೊಡನೆ ಬೆರೆತು ಅಪಮಿಶ್ರಣವಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಈ ಅಪಮಿಶ್ರಣವು ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕೆಡಿಸಿ ರೋಗಕ್ಕೆ ನಾಂದಿ ಹಾಡುತ್ತದೆ. ಹಿಂದಿನ ಆಹಾರವು ಜೀರ್ಣವಾದ ಅನಂತರ ಸಮರ್ಪಕ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯು ಜರುಗುವುದು. ಪಾಚನ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಗುವುದು. ಬರುವ ತೇಗು



ಶುದ್ಧವಾಗಿರುವುದು. ಮಲಮೂತ್ರಗಳು ಸರಿಯಾದ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯಾಗುವುವು. ಇದರಿಂದ ದೈಹಿಕ ಬೆಳೆವಣಿಗೆ ಉತ್ತಮವಾಗುವುದು.

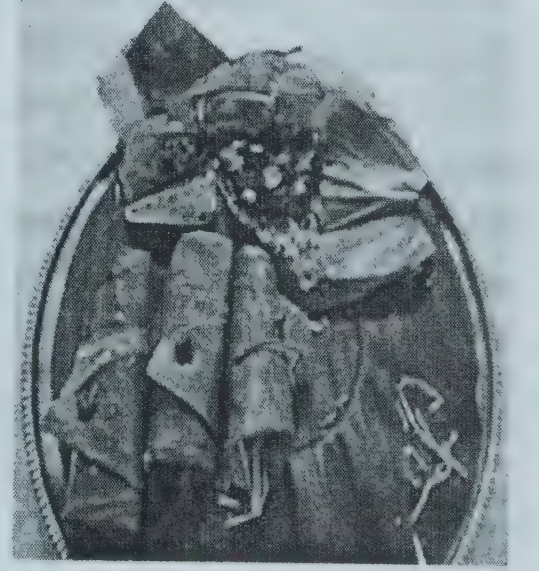
- \* ಉಷ್ಣಗುಣವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಆಹಾರವು ರುಚಿಕರವಾಗಿದ್ದು, ಜಠರಾಗ್ನಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡುವುದು. ಇದರಿಂದ ಸುಲಭವಾಗಿ ಅಲ್ಪಾವಧಿಯಲ್ಲೇ ಆಹಾರವು ಜೀರ್ಣವಾಗುವುದು. ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಫದ ಸ್ರಾವವನ್ನು ಕರಗಿಸುವುದು. ವಾತ ದೋಷವನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಡುವುದು. ಹಾಗಾಗಿ ಬಿಸಿಯಾಗಿರುವ ಘನ ಮತ್ತು ದ್ರವಾಹಾರಗಳ ಸೇವನೆಯು ಆರೋಗ್ಯಕರ.
- \* ಜಿಡ್ಡಿನಿಂದ ಕೂಡಿರುವ ಆಹಾರವು ರುಚಿಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಪಚನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ವಾತವನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಡುತ್ತದೆ. ಶರೀರಕ್ಕೆ ಪೋಷಣೆಯನ್ನು, ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಚುರುಕುಗೊಳಿಸುವುದು, ಶರೀರಕ್ಕೆ ಜಿಡ್ಡಿನಾಂಶವನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದು, ಬಲವನ್ನು ನೀಡುವುದು, ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಆದ್ರ್ವತೆ ಮತ್ತು ಕಾಂತಿ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ.
- \* ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿದ ಆಹಾರವು ದೋಷಗಳನ್ನು ಕೆಡಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಜೀರ್ಣವಾದ ಬಳಿಕ ಸರಾಗವಾಗಿ ಕರುಳಿನ ಅಧೋಭಾಗಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹಾಳುಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ.
- \* ಹಾಲು ಮತ್ತದರ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು, ಕಬ್ಬಿನಹಾಲು, ಉದ್ದು, ಜಲಚರ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮಾಂಸ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿಯೇ ಬೇಗನೇ ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ(=ಗುರು ಆಹಾರ). ಹಾಗಾಗಿ ಇವನ್ನು ಸೇವಿಸಲು ಅಳತೆಯನ್ನು ನಿಗದಿ ಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಹೊಟ್ಟೆಯು ಅರ್ಧ ತುಂಬುವಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಹಳೆಯ ಅಕ್ಕಿಯಿಂದ ಮಾಡಿದ ಅನ್ನ, ಹೆಸರುಕಾಳು, ಪಕ್ಷಿ ಮಾಂಸ, ಮೊಲದ ಮಾಂಸ... ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಪ್ರಕೃತಿ ಸಹಜವಾಗಿ ಬೇಗನೇ ಜೀರ್ಣವಾಗುವಂತಹವು(+ಲಘು ಆಹಾರ). ಆದಾಗ್ಯೂ ಇವುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವಾಗಲೂ ಅಳತೆ ಮೀರಿ ತಿನ್ನಬಾರದು.
- \* ಮೊದಲು ಸಿಹಿಯನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಶೇಖರವಾಗಿದ್ದ ಗಾಳಿಯು ಹೊರ ಹೋಗುವುದು. ವಾತ ದೋಷದ ಪ್ರಾಬಲ್ಯ ನೀಗುವುದು. ಅನಂತರ ಹುಳಿ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪುಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ವ್ಯಂಜನ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಇವುಗಳಿಂದ ಪಾಚಕ ಪಿತ್ತದ ಪ್ರದೀಪ್ತಿಗೊಂಡು ಆಹಾರವು ಜೀರ್ಣವಾಗಲು ಸಹಕರಿಸುವುದು. ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಖಾರ, ಕಹಿ ಮತ್ತು ಒಗರು ರಸಗಳು ಇರುವ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಘನ ಆಹಾರವನ್ನು ಮೊದಲು ತುಪ್ಪ ಸೇರಿಸಿ ತಿನ್ನಬೇಕು. ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ದ್ರವಾಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಬಲ ಬಂದು ಆರೋಗ್ಯದ ರಕ್ಷಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- \* ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನಗೆ ಇಷ್ಟವಾದ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ತನಗಿಷ್ಟವಾದ ಪಾತ್ರೆ, ತಟ್ಟೆ, ಲೋಟ ಇತ್ಯಾದಿ ಪರಿಕರಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಭೋಜನ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಆತನ ಮನಸ್ಸು ಪ್ರಭುಲಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸು ಮುದಗೊಂಡಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಜೀರ್ಣ ರಸಗಳು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು. ಸುಲಭವಾಗಿ ಪಚನಗೊಂಡು ಆಹಾರವು ಬೇಗ ರಕ್ತಗತವಾಗುವುದು.
- \* ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವ ಹಿರಿಯರು, ಮಕ್ಕಳು ಊಟ ಮಾಡಿದ ಬಳಿಕ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಉಣ್ಣಬೇಕು. ಸಾಕಿರುವ ಪಶು(ಹಸು, ನಾಯಿ, ಪಕ್ಷಿ, ಬೆಕ್ಕು)ಗಳಿಗೆ ಮೊದಲು ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡಿ ಎಲ್ಲರೂ ತೃಪ್ತರಾದ ಮೇಲೆ ಊಟ ಮಾಡಬೇಕು.
- \* ಊಟ ಮಾಡುವಾಗ ಇಷ್ಟ ಜನರೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆತು ಸಂತೋಷದಿಂದ ಊಟ ಮಾಡಬೇಕು. ಜೋರಾಗಿ ಕಿರುಚುವುದು, ನಗುವುದು, ಮಾತನಾಡುವುದು ಇವುಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು. ಇದರಿಂದ ಅನ್ನವು ಕೆಲವು ಸಲ ಶ್ವಾಸನಾಳದಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿಕೊಂಡು ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೆ.



- \* ಆಹಾರವನ್ನು ತೀರಾ ನಿಧಾನವಾಗಿಯಾಗಲೀ ಅಥವಾ ಆತುರಾತುರದಿಂದಾಗಲೀ ತಿನ್ನಬಾರದು. ಬೇಗನೆ ತಿಂದರೆ ಆಹಾರದ ರುಚಿ ಗೊತ್ತಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಗಾಳಿಯ ನಾಳದಲ್ಲಿ ಅನ್ನ ಸಿಕ್ಕಿ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಂಭವ ಜಾಸ್ತಿ. ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿರುವ ಜೊಲ್ಲು ಮತ್ತು ಜೀರ್ಣರಸಗಳು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಹಾರದ ಜೊತೆ ಮಿಶ್ರವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆಗ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ ಅಸಂಪೂರ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಧಾನವಾಗಿ ತಿಂದರೆ ಉದರದಲ್ಲಿ ಗಾಳಿಯು ಸಂಚಯವಾಗುತ್ತಾ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಲೂ ಅಜೀರ್ಣವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.
- \* ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆ ಸೇವಿಸಬಾರದು. ಉದರದಲ್ಲಿ ಅರ್ಧಾಂಶ ಮಾತ್ರ ಘನ ಆಹಾರ ಸೇರಬೇಕು. ಕಾಲು ಅಂಶ ನೀರು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಉಳಿದ ಕಾಲು ಅಂಶವನ್ನು ವಾಯುವಿನ ಸಂಚಾರಕ್ಕೆಂದು ಖಾಲಿ ಬಿಡಬೇಕು. ಇವೆಲ್ಲಾ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಹಕರಿಸುವುದು.
- ಅನ್ನವನ್ನು ಬ್ರಹ್ಮ ಎಂದು ನಮ್ಮ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯು ಗೌರವಿಸಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅನ್ನಸೇವನೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವದಕ್ಕೆ ಮುನ್ನ ಇಷ್ಟದೇವರನ್ನು ಅಥವಾ ಬ್ರಹ್ಮನನ್ನು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಬೇಕು. ಅನಂತರ ಏಕಮನಸ್ಕನಾಗಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- ಆಹಾರವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವ ಮೊದಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಸೈಂಧವ ಲವಣದೊಂದಿಗೆ ಶುಂಠಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸುವದು ಹಿತಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಪಚನಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ನಾಲಗೆ ಮತ್ತು ಕಂಠ [ಗಂಟಲ] ಶುದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಆಹಾರವು ರುಚಿಸುತ್ತದೆ.
- ಸೈಂಧವ ಲವಣದ ಲಾಭಗಳು- ರುಚಿಕರ, ಪಚನಶಕ್ತಿವರ್ಧಕ, ಲಘು, ಶೀತಲ, ವೀರ್ಯವರ್ಧಕ, ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಹಿತಕರ, ತ್ರಿದೋಷಶಾಮಕ.
- ಪಚನಕ್ಕೆ ಜಡವಾದ ಆಹಾರ, ಸಿಹಿ, ಖಾರ ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ಭೋಜನದ ಅನಂತರ ಸೇವಿಸಲೇ ಬಾರದು. ಒಂದುವೇಳೆ ಹೊಟ್ಟೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹಸಿದಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಭೋಜನದ ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿ ಇವನ್ನು ಸೇವಿಸ ಬಹುದು. ದಾಳಿಂಬೆ ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಕಿತ್ತಳೆ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಕಬ್ಬು ಇವುಗಳನ್ನು ಭೋಜನದ ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಅನಂತರದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬಾರದು. ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ಸೌತೆಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಭೋಜನದ ಅನಂತರ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಹಾಗೆಯೇ, ನೇರಳೆ ಹಣ್ಣು, ಅತ್ತಿ ಹಣ್ಣು, ಹಸಿಶುಂಠಿ, ತೆಂಗಿನ ಹಾಲು/ ತಿರುಳು, ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣು, ಬಾಳೆ ಹಣ್ಣು, ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ/ಹಣ್ಣು, ಎಳ್ಳು ಸೇರಿಸಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಎಲಚಿ ಹಣ್ಣು, ಸೀಮೆಹುಣಿಸೆ, ತಾಳೆ ಹಣ್ಣು ಇವುಗಳನ್ನು ಬೆಳಗ್ಗೆ [ ಪ್ರಾತಃ ಕಾಲದಲ್ಲಿ] ಸೇವಿಸಬಾರದು.
- ಭೋಜನ ಸೇವಿಸುವ ತಟ್ಟೆ, ಬಟ್ಟಲುಗಳ ಗುಣ ಕರ್ಮಗಳು-- ಚೆನ್ನದ [ಸ್ವರ್ಣ] ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಅದು ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯಪ್ರದ [ ಆರೋಗ್ಯಕರ], ಕಣ್ಣಿನ ದೃಷ್ಟಿಗೆ ಹಿತ ಮತ್ತು ದೋಷನಾಶಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಬೆಳ್ಳಿ [ರಜತ] ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿದರೆ, ಕಣ್ಣಿನ ದೃಷ್ಟಿಗೆ ಹಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಪಿತ್ತವನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಕಫ ಮತ್ತು ವಾತರೋಗವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕಂಚಿನ [ಕಾಂಸ್ಯ] ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ಆಹಾರಸೇವಿಸಿದರೆ ಬುದ್ಧಿಕಾರಕ, ರುಚಿಕಾರಕ, ರಕ್ತಪಿತ್ತ ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಿತ್ತಾಳೆ [ಪಿತ್ತಲ] ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರಸೇವಿಸಿದರೆ ವಾತವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಲೋಹ ಮತ್ತು ಗಾಜಿನ ಪಾತ್ರೆ/ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರಸೇವನೆಯು ಬಲಕರ, ಸಿದ್ಧಿಕರ. ಪಾಂಡು [ ರಕ್ತಹೀನತೆ], ಕಾಮಾಲೆ, ಶೋಧ [ಊತ] ರೋಗವನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕಟ್ಟಿಗೆಯಿಂದಮಾಡಿದ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ಆಹಾರ ರುಚಿಕಾರಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಕಫವೃದ್ಧಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ಬಾಳೆ ಎಲೆ [ಪತ್ರ], ಮುತ್ತುಗದ ಎಲೆಯಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರವು ರುಚಿಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಪಚನ ಶಕ್ತಿಯು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ವಿಷಹರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕಲ್ಲು ಹಾಗೂ ಮಣ್ಣಿನ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ಆಹಾರಸೇವನೆಯು ಅನಾರೋಗ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.



- ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಸೇವನೆಯ ನಿಯಮಗಳು- ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಮಧ್ಯ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಈ ರೀತಿಯ ನೀರಿನ ಸೇವನೆ [ಜಠರಾಗ್ನಿಯನ್ನು] ಪಚನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸರಿಮಾಡುತ್ತದೆ. ಭೋಜನ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ದೇಹ ತೆಳಗುತ್ತದೆ. ಅಗ್ನಿಯು ಮಂದವಾಗುತ್ತದೆ. ಭೋಜನ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಅಗ್ನಿದೀಪನವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಶರೀರವು ಮಧ್ಯಮ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಭೋಜನದ ಅಂತ್ಯದಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಶರೀರವು ಸ್ಥೂಲವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಕಫವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಬಾಯಾರಿಕೆ ಇದ್ದವರು ನೀರಿನ ಬದಲು ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು. ಈ ರೀತಿಮಾಡಿದರೆ ಗುಲ್ಮ ಎಂಬ ರೋಗಕ್ಕೆ ಗುರಿಯಾಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.
- ಹೊಟ್ಟೆ ಹಸಿದವರು ಆಹಾರದ ಬದಲು ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬಾರದು. ಕುಡಿದರೆ ಜಲೋದರ ಎಂಬ ರೋಗವು ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿರುತ್ತದೆ.
- ಮೊಸರಿನ ಬದಲು ಹಾಲನ್ನು ಸೇರಿಸಿದ ಅನ್ನವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ ಭೋಜನವನ್ನು ಅಂತ್ಯಗೊಳಿಸ ಬೇಕು ಎಂಬುದು ಬ್ರಹ್ಮಪುರಾಣದ ನಿರ್ದೇಶನ. ಒಂದುವೇಳೆ ಉಪ್ಪು, ಹುಳಿ, ಖಾರ, ಉಷ್ಟ ಆಹಾರದಿಂದ ಉಂಟಾದ ದಾಹವನ್ನು [ಪಿತ್ತ ವೃದ್ಧಿಯನ್ನು] ಶಾಂತಮಾಡಲು ಸಿಹಿ ರಸಯುಕ್ತ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ ಭೋಜನವನ್ನು ಸಮಾಪ್ತಮಾಡಬೇಕು. ಉದಾಹರಣೆ ಹಾಲು + ಅನ್ನ.
- ಆಹಾರ ಸೇವನಾನಂತರ ಬಾಯಿ ಹಾಗೂ ದಂತಗಳನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಶುಚಿಗೊಳಿಸಿದ ಕೈ ಬೆರಳುಗಳು ಒದ್ದೆಯಾಗಿರುವಾಗಲೇ ಎರಡು ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಮಾಡಿಕೊಳ್ಳ ಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ದೃಷ್ಟಿ ದೋಷಗಳು ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ.
- ಆಹಾರ ಸೇವನಾನಂತರ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಪ್ರಿಯವಾದ ಕಷಾಯ[ ಒಗರು], ಕಟು[ ಖಾರ], ತಿಕ್ತ [ಕಹಿ] ರಸಯುಕ್ತ ಅಡಿಕೆ, ಪಚ್ಚಕರ್ಮೂರ, ಕಸ್ತೂರಿ, ಲವಂಗ, ಜಾಯಿಕಾಯಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿದ ವೀಳ್ಯದೆಲೆ [ತಾಂಬೂಲ] ಯನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಬಾಯಿಯ ದುರ್ಗಂಧವು ನಿವಾರಣೆ ಆಗುತ್ತದೆ, ಆಹಾರವು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಪಚನವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಭೋಜನಾನಂತರ ಮಲಗಬಾರದು, ಓಡಬಾರದು. ನಿಧಾನವಾಗಿ ನೂರು ಹೆಜ್ಜೆ ನಡೆಯಬೇಕು.
- ಭೋಜನಾನಂತರ ಶ್ರಮವಹಿಸಿಮಾಡುವ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು.



ಮಣ್ಣಿನಿಂದಲೇ ಚಿನ್ನ - ಬೆಳ್ಳಿ ಹೂವು - ಹಣ್ಣು ಎಲ್ಲವು ಅಂತೆಯೇ ಮಣ್ಣು ಮಣ್ಣಲ್ಲ ಅದು ಭೂದೇವಿ

ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ಪ್ರಯತ್ನಪಟ್ಟರೆ ಸ್ವಭಾವ ಪರಿವರ್ತನೆ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ.

ಅಂಗುಲಿಮಾಲ, ವಾಲ್ಮೀಕಿ, ನಾಮದೇವ ಇವರೆಲ್ಲರೂ ಪರಿವರ್ತನೆಗೊಂಡು ಮಹಾನ್ ಸಂತರಾದರು.



## ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ನಿಸರ್ಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮಾರ್ಗ

ಯಾವುದು ಅಸಹಜವಲ್ಲವೋ, ಯಾವುದು ಅಪಕೃತವಲ್ಲವೋ, ಯಾವುದು ವಿಕೃತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲವೋ ಅದೇ ನಿಸರ್ಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆ. ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಜೀವನ ನಡೆಸುವ ಪಶು, ಪಕ್ಷಿ, ಮೃಗಾದಿಗಳಂತೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಮನುಷ್ಯನು ಪಡೆಯಬೇಕಾದಲ್ಲಿ ಅವನು ಪ್ರತಿ ನಿತ್ಯ ಹೇಗೆ ಜೀವನ ನಡೆಸಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸುವ ಹಾಗೂ ಒಂದು ವೇಳೆ ಕಾಯಿಲೆಯಾದಲ್ಲಿ ಪುನಃ ಹೇಗೆ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ತಿಳಿಸುವ ಅತ್ಯಂತ ಸಹಜವಾದ, ಸರಳವಾದ, ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾದ ವಿದ್ಯೆಯೇ ನಿಸರ್ಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆ.

### ಔಷಧಿ ರಹಿತ ಜೀವನ ಸಾಧ್ಯ

ಆಶ್ಚರ್ಯವಾಯಿತೆ ? ಇದು ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಮಾತ್ರ ಸಾಧ್ಯ. ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಒಂದು ಔಷಧಿ ರಹಿತ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನ. ಕಾಯಿಲೆಯವರಿಗೆ ಔಷಧಿ ಬೇಡವೇ ? ಔಷಧಿ ಇಲ್ಲದೆ ಕಾಯಿಲೆ ವಾಸಿಯಾಗುವುದು ಹೇಗೆ ? ಇದು ಸಾಧ್ಯವೇ ? ಎಂದು ಎಲ್ಲರೂ ಕೇಳುವುದು ಸಹಜ. ಇತ್ತೀಚೆಗಂತೂ ಮನುಷ್ಯನು ಹಸಿವಾಗುವುದಕ್ಕೊಂದು ಮಾತ್ರ, ಜೀರ್ಣವಾಗುವುದಕ್ಕೊಂದು ಮಾತ್ರ ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆಗೊಂದು ಮಾತ್ರ, ಶಕ್ತಿ ಬರುವುದಕ್ಕೆ ಟಾನಿಕ್, ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ. ಈ ರೀತಿ ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಿ ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದ ವೈದ್ಯ ಪಿತಾಮಹರಾಗಿದ್ದ ಹಿಪೋಕ್ರೇಟಿಸ್‌ರವರು “ಆಹಾರವೇ ನಿಮ್ಮ ಔಷಧಿಯಾಗಿರಲಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಔಷಧಿ ಆಹಾರವೇ ಆಗಿರಲಿ” ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದರು. ಅದನ್ನೆಲ್ಲ ಈಗ ನಾವು ಮರೆತಿದ್ದೇವೆ. ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರವೆಂದರೆ ಪೃಥ್ವಿ, ಜಲ, ತೇಜಸ್ಸು, ವಾಯು ಮತ್ತು ಆಕಾಶಗಳೆಂಬ ಪಂಚ ಭೌತಿಕ ತತ್ವ. ಈ ನಾಲ್ಕು ತತ್ವಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿಯೂ ಸೇವಿಸುತ್ತೇವೆ. ನಾವು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುವಾಗ ಇವನ್ನು ಆಹಾರವಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ಕಾಯಿಲೆಯಾದಾಗ ಇದೇ ತತ್ವಗಳನ್ನು ಔಷಧಿಯಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತೇವೆ.

### ವಿಷ ವಸ್ತುಗಳೇ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣ

ನಾವು ತಿಂದ ಆಹಾರ ಜೀರ್ಣಹೊಂದಿ ಉಪಯುಕ್ತವಾದುದು ರಕ್ತಗತವಾಗುತ್ತದೆ. ಅನುಪಯುಕ್ತವಾದುದು ತ್ಯಾಜ್ಯವಾಗಿ ಹೊರಹಾಕಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಅಡ್ಡಿಯುಂಟಾದಾಗ ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಸ್ತುಗಳು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಶೇಖರಣೆಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜೀವಿಗಳ ಬೆಳೆವಣಿಗೆಗೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತವೆ. ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಈ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜೀವಿಗಳ ದಾಳಿಗೆ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ರಕ್ಷಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ಕ್ರಮೇಣ ವ್ಯಕ್ತಿ ಗಂಭೀರ ಸ್ವರೂಪದ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಾನೆ.

ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಅದೆಷ್ಟೋ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ನಡೆದಿದ್ದು, ಅನೇಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಲು ವಿಧಾನಗಳು ಬೆಳೆದು ಬಂದಿದೆ. ಶಸ್ತ್ರ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಇಂದು ನಡೆದಿರುವ ಪ್ರಗತಿ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಮಾನವನ ಸಾಧನೆಯೇ ಆದರೆ ಹಾಗೆಯೇ ರೋಗಗಳೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿವೆ. ದಿನದಿಂದ ದಿನಕ್ಕೆ ಹೊಸ ಹೊಸ ರೋಗಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದು ಆಧುನಿಕ ವಿಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಸವಾಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇವುಗಳಿಗೆಲ್ಲ ಕಾರಣ ಮಾನವನ ಅಸಹಜ ಅಪ್ರಾಕೃತಿ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ. ಬಾಯಿ ರುಚಿಗಾಗಿ ಅತಿಯಾದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ಅಜೀರ್ಣವಾದಾಗ ಗುಳಿಗೆಗಳ ಸೇವನೆ ಆರೋಗ್ಯ ಕೆಡಲು ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಗುಳಿಗೆಗಳಲ್ಲಿರುವ ರಾಸಾಯನಿಕ ಸಂಯುಕ್ತಗಳನ್ನು ವಿಸರ್ಜಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸದಾ ನಡೆಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ತಡೆಯುಂಟಾದಾಗ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಅರಿಸಿನದ ಕೊನೆಯನ್ನು ಸುಟ್ಟು ಹೊಗೆ, ಕಟ್ಟಿದ ಮೂಗನ್ನು ತೆರೆಯುತ್ತದೆ



ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ದೇಹದ ವಿಸರ್ಜನಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುವ ವಿರೇಚನ (ಎನಿಮಾ), ಕಟಿಸ್ನಾನ, ಸೂರ್ಯಸ್ನಾನಗಳನ್ನು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಮೇರೆಗೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ರೋಗಿಯ ಆಹಾರ ಕ್ರಮದ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಅಷ್ಟೇ ಗಮನ ಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಪ್ರಕೃತಿಯ ತತ್ವಕ್ಕೆ ಬದ್ಧರಾಗಿ ನಡೆದಾಗ ರೋಗೋತ್ತೇಜಕ ಶಕ್ತಿಯ ವಿರುದ್ಧ ದೇಹದ ರಕ್ಷಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ವಿಜಯ ಸಾಧಿಸುತ್ತದೆ. ಕ್ರಮೇಣ ರೋಗಿಯ ದೇಹಸ್ಥಿತಿ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಹಂತವನ್ನು ತಲುಪುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೂಲ ಉದ್ದೇಶ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾದ ಹಾಗೂ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸೇರಿದ ವಿಷ ವಸ್ತುಗಳ ವಿಸರ್ಜನೆಯನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಉತ್ತೇಜಿಸುವುದು. ರೋಗ ಬಂದಾಗ ನೈಸರ್ಗಿಕ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ರೋಗ ಶಮನಗೊಳ್ಳಲು ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಹತ್ವ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ರೋಗ ವಾಸಿಯಾಗಲು ಹಲವು ದಿನಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೂ ರೋಗ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಮರುಕಳಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ.

## ಆರೋಗ್ಯ ಜೀವನಕ್ಕಾಗಿ 'ಮರಳಿ ಪ್ರಕೃತಿಗೆ'

ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ಆರೋಗ್ಯಶಾಸ್ತ್ರವು ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ನಮಗೆ ಸರಿಯಾದ ಚಿತ್ರಣವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಇದರ ಪ್ರಕಾರ ಆರೋಗ್ಯವಂತನಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸದಾ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ಕೂಡಿ, ಶಾರೀರಿಕ ಶಕ್ತಿ, ಮಾನಸಿಕ ಪ್ರಸನ್ನತೆ ಮತ್ತು ಲವಲವಿಕೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿ ಎಲ್ಲಾ ಬಗೆಯ ಇರುಸು ಮುರುಸುಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ.

ಸಂತೋಷ, ಸಮಾಧಾನ ಮತ್ತು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸಗಳಿಂದ ಕೂಡಿ ಇತರರಿಗೆ ಸದಾ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಸ್ಥೈರ್ಯವುಳ್ಳವನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಆರೋಗ್ಯವಂತರು ಸಮ ಪ್ರಮಾಣ ದೇಹವುಳ್ಳವರಾಗಿದ್ದು, ಉಸಿರಾಡುವ ಶ್ವಾಸವು ಸುಂಧಿತವಾಗಿದ್ದು, ಶರೀರವು ದೂಷಿತ ಗಂಧದಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಚರ್ಮವು ಪಾರದರ್ಶಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹೊಳಪಾದ ಕೆಂಪುರಕ್ತವು ಕೆನ್ನೆಗಳ ಮೂಲಕವೂ ಕೈ ಕಾಲ್ಪೆರಳುಗಳ ಕೋನಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಗೋಚರಿಸುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಾಶವೂ ಚಿಮ್ಮುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

ಶರೀರದಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಸಮಾನ ಉಷ್ಣತೆ, ಶರೀರವು ಲಘುವಾಗಿರುವ ಭಾವನೆ, ಸರಿಯಾದ ಹಸಿವು, ಗಾಢವಾದ ಪ್ರಶಾಂತ ನಿದ್ರೆ, ತಿಳಿಯಾದ ದೋಷರಹಿತ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕೆಂಬ ಉತ್ಸಾಹವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾನೆ. ಅವನ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ನೋವಿಲ್ಲದೇ ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾದ ಮಲ, ಮೂತ್ರ, ಸ್ವೇದ ವಿಸರ್ಜನೆಗಳು ನಡೆಯುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಮಲವು ಹೆಚ್ಚು ತೆಳ್ಳಗಾಗಲೀ ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿಯಾಗಲೀ ಇರದೆ ಸ್ವೇಷ್ಮರಹಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮೂತ್ರವು ಯಾವ ಬಣ್ಣ, ವಾಸನೆಗಳಿರದೆ, ವಿಸರ್ಜನೆಯು ಸರಾಗವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯದ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾಗಿ ಪಾಲಿಸುವುದರಿಂದ ಮಾನವನು ಆರೋಗ್ಯ ಲಾಭದಿಂದ ಸುಖ, ಸಂತೋಷಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿ ದೀರ್ಘಾಯುವಾಗಿ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಬಾಳಿ ಮರಣ ಕಾಲದಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ಪ್ರಸನ್ನತೆಯಿಂದ ಶರೀರವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಬಲ್ಲನು.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನಗಳು, ಆಹಾರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಉಪವಾಸ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಅಯಸ್ಕಾಂತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಜಲಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಮಣ್ಣಿನಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಮಸಾಜ್ ಅಥವಾ ಅಂಗಮರ್ಧನ, ಯೋಗಚಿಕಿತ್ಸೆ, ವ್ಯಾಯಾಮಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಸೂಜಿ ಅಥವಾ ಆಕ್ಯುಪ್ರಶರ್ ಮುಂತಾದ ಹಲವಾರು ಔಷಧಿರಹಿತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಿವೆ.

## ಔಷಧಿ ರಹಿತ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನಗಳು :

- 1) ನೀರಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜೀವಿಗೂ ನೀರಿನ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ನಮ್ಮ ದೇಹ ಶೇ.70ರಷ್ಟು ನೀರಿನಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ಹೀಗಿರುವಾಗ ಅನಾರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಏಕೆ ಪಡೆಯಬಾರದು?



ಈ ರೀತಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ವಿವಿಧ ರೀತಿಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮಂಜುಗಡ್ಡೆಯಾಗಿ, ಆವಿಯಾಗಿ ಅಥವಾ ನೀರಾಗಿ. ಹೀಗೆ ಆಯಾ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ನೀರಿನ ಉಷ್ಣಾಂಶದಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡಲಾಗುವುದು. ನೀರನ್ನು ಹಲವಾರು ವಿಧಾನಗಳಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಪ್ಯಾಕ್ಸ್, ಟಬ್ಬಿನ ಸ್ನಾನಗಳು, ಆವಿಸ್ನಾನ, ಎನಿಮ ಇತ್ಯಾದಿ. ಒಟ್ಟಾರೆ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ನೀರು ನಮಗೆ ಸಂಜೀವಿನಿ ಇದ್ದಂತೆ.

- 2) ಅಂಗಮರ್ಧನ : ಎಷ್ಟೋ ಬಾರಿ ನಮಗೇ ತಿಳಿಯದೆಯೇ ದೇಹದ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು ಕಂಡುಬಂದರೆ, ಕೈಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಆ ಭಾಗವನ್ನು ತಿಕ್ಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಅಂಗಮರ್ಧನ ಅಥವಾ ಮಸಾಜ್ ಇದೇ ತತ್ವವನ್ನು ಆಧರಿಸಿದೆ. ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಮಸಾಜ್‌ಗೆ ವಿಶಿಷ್ಟ ಸ್ಥಾನವಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಸ್ವೀಡಿಶ್ ತಾಂತ್ರಿಕ ಮಸಾಜಿನಲ್ಲಿ ಆಯಾ ಋತುಗಳಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ತೈಲಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕೈಚಲನೆಗಳಿಂದ ದೇಹದ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಸಾಜ್ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮಾಂಸ ಖಂಡಗಳು ವಿಶ್ರಾಂತಿಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ದೇಹದ ಆ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ರಕ್ತ ಸಂಚಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ವೇದ ರಂಧ್ರಗಳು ತೆರೆದು, ವಿಷ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಬೆವರಿನ ಮೂಲಕ ದೇಹದಿಂದ ಹೊರ ಬರುತ್ತವೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ದೇಹಕ್ಕೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾದಂತಹ ವಿಶ್ರಾಂತಿಸಿಕ್ಕಿ, ಒಂದು ಹೊಸ ರೀತಿಯ ಚೈತನ್ಯ ತುಂಬುತ್ತದೆ. ಅಂಗಮರ್ಧನ, ಅನಾರೋಗ್ಯದಲ್ಲೊಂದೇ ಅಲ್ಲದೇ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

- 3) ಸೂಜಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ಇದು ಚೀನದಿಂದ ಬಂದಂತಹ ವಿಶೇಷ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನವಾಗಿದೆ. ಈ ಪದ್ಧತಿ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ಅದರ ಪ್ರವಾಹದ ಕುರಿತು ಆಗಿದೆ. ಇದರ ಸಿದ್ಧಾಂತದ ಪ್ರಕಾರ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆ ಕಾಣಿಸಿದರೂ, ಅದು ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಆಗಿರುವಂತಹ ವ್ಯತ್ಯಾಸದಿಂದ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಈ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸದೇ ಪುನಃ ಆರೋಗ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಮರಳಲು ಅಸಾಧ್ಯ. ಇಂತಹ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ದೇಹದ ಕೆಲವು ಆಯ್ದ ಬಿಂದುಗಳಿಗೆ 10 ರಿಂದ 12 ಸಣ್ಣಸಣ್ಣ ಸೂಜಿಗಳನ್ನು 30 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಚುಚ್ಚಿಟ್ಟು, ಅದಕ್ಕೆ ಸಣ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಎಲೆಕ್ಟ್ರಿಕ್ ಸ್ಟಿಮ್ಯೂಲೇಶನ್ ಅನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು. ಕನಿಷ್ಠ 10 ದಿನಗಳ ಕಾಲವಾದರೂ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನೀಡಬೇಕು. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಸಹಾಯದಿಂದ ಎಲ್ಲಾ ತರಹದ ನೋವುಗಳನ್ನು ನಾವು ಶಮನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ತಲೆನೋವು, ಬೆನ್ನುನೋವು, ಮಂಡಿನೋವು, ಗಂಟುನೋವು, ಕುತ್ತಿಗೆ ನೋವು ಹಾಗೂ ನರಗಳನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುವದು ಇತ್ಯಾದಿ. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಶಾರೀರಿಕ ತೊಂದರೆಗಳು ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೇ ಹಲವಾರು ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೂ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ . ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯಿಂದ ಮಾನ್ಯತೆ ಪಡೆದಿದ್ದು, ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತ ಇಂದು ನೋವು ನಿವಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತಿದೆ.

- 4) ಫಿಸಿಯೋ ಥೆರಪಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ : ಹಲವಾರು ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ವ್ಯಾಯಾಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಹಾಗೂ ವಿದ್ಯುತ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಸಹ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಔಷಧಿಗಳ ಬಳಕೆ ಇರದ ಕಾರಣ, ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸಕರು ಈ ವಿಧಾನವನ್ನು ತಮ್ಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಹಲವಾರು ತರದ ನೋವಿನ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಇದು ಬಹು ಉಪಯುಕ್ತವಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅನೇಕ ರೀತಿಯ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಅಲ್ಟ್ರಾಸೌಂಡ್, ಇನ್‌ಟರ್‌ಫೆರೆನ್ಸ್‌ಶಿಯಲ್ ಥೆರಪಿ, ಶಾರ್ಟ್‌ವೇವ್ ಡಯಾಥರ್ಮಿ ಇತ್ಯಾದಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ಈ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಸೇರಿವೆ.

- 5) ಆಹಾರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ : ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಒಂದು ವಿಶೇಷವಾದಂತಹ ಸ್ಥಾನ ಇದೆ. ಆಹಾರವೇ ಔಷಧಿಯಾಗಲಿ, ಔಷಧ ಆಹಾರವಾಗದಿರಲಿ ಎಂಬ ಧ್ಯೇಯ ವಾಕ್ಯವನ್ನು ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸಕರು ಪಾಲಿಸುತ್ತಾರೆ.



ವೈದ್ಯಕೀಯ ಲೋಕದ ಪಿತಾಮಹ ಹಿಪೋಕ್ರೇಟಸ್ ಅವರು ಅಂದೇ ಆಹಾರದ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಎತ್ತಿಹಿಡಿದಿಟ್ಟರು. ನಮ್ಮ ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ವಿಜ್ಞಾನದ ಪ್ರಕಾರ ಆಯಾ ರೋಗಕ್ಕೆ ಹಾಗೂ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಅಗತ್ಯತೆ ಅನುಗುಣವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ವೈದ್ಯರೇ ನಿರ್ಧರಿಸಿ ಅದರ ಪ್ರಕಾರ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಈ ನಿಸರ್ಗದತ್ತ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯಿಂದ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ಆಮೂಲಾಗ್ರವಾಗಿ ನಿವಾರಿಸಬಹುದು.

- 6) **ಅಯಸ್ಕಾಂತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ :** ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಯಾವುದೇ ಖಾಯಿಲೆ ಬರುವುದು ದೇಹದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಸಂಚಾರ ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಆಗದಿದ್ದಾಗ ಹಾಗೂ ಇದರಿಂದ ವಿಷ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಅಂಗಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಶೇಖರಣೆಗೊಂಡಾಗ. ದೇಹದ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸಕರು ಮೊದಲು ಲಕ್ಷ್ಯಕೊಡುವುದು ರಕ್ತ ಸಂಚಾರ ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡುವುದರ ಕಡೆಗೆ. ಈಗಾಗಲೇ ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿರುವಂತೆ ಅಯಸ್ಕಾಂತಕ್ಕೆ ಕಬ್ಬಿಣವನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಇರುತ್ತದೆ.

ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣದ ಅಂಶ ಇರುವುದರಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ನಾವು ಅಯಸ್ಕಾಂತವನ್ನು ತಾಗಿಸಿದಾಗ ಆ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ರಕ್ತ ಸಂಚಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಯಸ್ಕಾಂತದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ನೋವುಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸಲಾಗುವುದು. ನೋವಿರುವಂತಹ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಅಯಸ್ಕಾಂತ ಹೊಂದಿರುವ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಕಟ್ಟುವುದರಿಂದ ನೋವನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಬಹುದು. ಕುಡಿಯುವ ನೀರನ್ನು ಸಹ ಅಯಸ್ಕಾಂತದ ಮೂಲಕ ಚಾರ್ಜ್ ಮಾಡಿ ಬಳಸಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಎಷ್ಟೋ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಶಮನಗೊಳಿಸಬಹುದು. ಉದಾ: ಹೊಟ್ಟೆಯ ಉರಿ, ಅಸಿಡಿಟಿ, ಗ್ಯಾಸ್ ತೊಂದರೆ ಇತ್ಯಾದಿ.

- 7) **ಬಣ್ಣಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆ :** ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಸಿದ್ಧಾಂತದ ಪ್ರಕಾರ ದೇಹವು ಏಳು ಬಣ್ಣಗಳ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಬಣ್ಣ ಅಸಮತೋಲನವಾದರೂ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮೂಲತಃ ಮೂರು ಬಣ್ಣಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಉಳಿದ ಎಲ್ಲಾ ಬಣ್ಣಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಬಹುದು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಬಣ್ಣಕ್ಕೂ ಅದರದೇ ಆದಂತಹ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯ ಹಾಗೂ ಗುಣ ಇರುತ್ತದೆ. ಉದಾ: ಕೆಂಪುಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ಪ್ರಚೋದಿಸುವ ಗುಣ, ನೀಲಿಗೆ ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವ ಗುಣ, ಹಳದಿಗೆ ದೇಹವನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸುವ ಗುಣ ಇತ್ಯಾದಿ. ದೇಹಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ಒಂದು ತೊಂದರೆ ಬಂದಾಗ ಬಣ್ಣದ ಕೊರತೆ ಇತ್ಯಾದಿಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ವಿಮರ್ಶಿಸಿ, ಯಾವ ಬಣ್ಣವನ್ನು ಕೊಟ್ಟರೆ ಆ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ದೇಹದಿಂದ ಹೊರಹಾಕಬಹುದೆಂದು ಅರ್ಥೈಸಿ, ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಟ್ಟರೆ, ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬ ಗುಣಮುಖವಾಗುವಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ. ಉದಾ: ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಯಲ್ಲಿ ನೀಲಿಬಣ್ಣ, ನೋವಿಗೆ ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣ ಇತ್ಯಾದಿ.

### ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೇಗೆ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು

ರೋಗವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಿಂತ ರೋಗ ಬಾರದಂತೆ ತಡೆಯುವುದು ಉತ್ತಮ ಮಾರ್ಗವೆಂಬುದು ನಾಣ್ಣುಡಿಯಾಗಿದೆ. ರೋಗ ಬಂದ ಅನಂತರ ಗುಣ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಕಷ್ಟದ ಕೆಲಸಕ್ಕಿಂತಲೂ ರೋಗ ಬಾರದಂತಹ ಜಾಗ್ರತೆ ವಹಿಸುವುದು ಕಡಿಮೆ ಕಷ್ಟದ ಕೆಲಸ. ಆದರೆ ಈ ರೋಗಗಳು ಯಾಕೆ ಮತ್ತು ಹೇಗೆ ಬರುತ್ತವೆ ?

ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಾನೆ ಎಂದರೆ ಆತನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆ ಆಗಿದೆ ಎಂದೇ ಅರ್ಥ. ಈ ರೋಗ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯೂ ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ರೋಗ-ರುಜಿನಗಳ ಬಾಧೆಯಿಂದ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಶಿಥಿಲತೆಯಿಂದ ಸದಾ ದೂರವಿಟ್ಟು ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಚೈತನ್ಯ ಶೀಲನನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಶೀತ, ನೆಗಡಿ ಬಂದಾಗ ಮಾತ್ರ ಇಲ್ಲದೇ 6-7 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮಾತ್ರ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೂ, ಅದರ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಅಷ್ಟೇ ವೇಳೆಬೇಕು. ಹಾಗೆಯೇ ದೇಹದ ಯಾವುದೇ ಭಾಗಕ್ಕೆ



ಗಾಯವಾದರೆ, ಯಾವುದೇ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸದೇ ಒಂದು ವಾರದಲ್ಲಿ ವಾಸಿ ಆಗುವುದನ್ನು ನಾವು ನೋಡಬಹುದು. ಈ ಮೇಲಿನ ಉದಾಹರಣೆಗಳಿಂದ ನಮಗೆ ತಿಳಿಯುವುದೇನೆಂದರೆ, ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಪ್ರಕೃತಿಯ ಸಹಾಯದಿಂದ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಶಕ್ತಿ ಇದೆ. ಆದರೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಾವು ದೇಹಕ್ಕೆ ಆ ಅವಕಾಶ ಕೊಡದೇ, ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಪರಿಹಾರಗಳನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಅಲ್ಪಕಾಲಿಕ ರೋಗಗಳು ದೀರ್ಘಕಾಲಿಕ ರೋಗಗಳಾಗಿ ಅನಂತರ ಕ್ರಮೇಣ ಅಸಾಧ್ಯ ರೋಗಗಳಾಗಿ ಮಾರ್ಪಡುತ್ತವೆ.

ಜೀವನಾಗತ್ಯ ಬಲವನ್ನು ವೈಟಲ್‌ಫೋರ್ಸ್ ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಇದು ನಮ್ಮ ಉತ್ತಮ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಫಲಸಂಗ್ರಹದ ಹಾಗೂ ಉತ್ಸಾಹಕ್ಕೂ ಮೂಲ. ಈ ಅಗಾಧ ಶಕ್ತಿಯ ಏರಿಳಿತಗಳು ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿದ್ದು ಶರೀರ ಆರೋಗ್ಯದ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬಲಗೊಳಿಸಿ ರೋಗಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಲು ಸಾಧ್ಯ.

ಯಾವುದೇ ತೀವ್ರತರ ರೋಗದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ನಿಸರ್ಗ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವೈದ್ಯರು ಉಪವಾಸ, ಸೂಕ್ತ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ, ಜಲ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮತ್ತಿತರ ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕ್ರಮಗಳಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವುದು. ರೋಗಿ ಚೇತರಿಕೆಯ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಏಕಾಏಕಿ ತೀವ್ರತರ ತೊಂದರೆ ಅಂದರೆ ಜ್ವರ ನೆಗಡಿ, ಅತಿಸಾರ ಇತ್ಯಾದಿ ಬರಬಹುದು. ಇದನ್ನು ದೇಹ ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಲು ದೇಹ ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ಕ್ರಮವೇ ವಿನಃ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕ್ರಮದಿಂದ ಅಲ್ಲ ಎಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಮೇರೆಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕ್ರಮವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿದಲ್ಲಿ ಅವುಗಳು ಪರಿಪೂರ್ಣ ವಾಸಿಯಾಗಿ ರೋಗಿಯು ತಾನು ರೋಗಕ್ಕೆ ಗುರಿಯಾಗುವ ಮುಂಚೆ ಇದ್ದಂತಹ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯಮಯ ಅನುಭವ ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ.

ಯಾವುದೇ ರೋಗ ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ ವೈದ್ಯರು ಸೂಚಿಸುವ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕ್ರಮಗಳಾದ ನೀರು, ಸೂರ್ಯಕಿರಣ, ಶುದ್ಧ ಗಾಳಿಯಸೇವನೆ, ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ನೀಡಬಹುದು. ಈ ಸೇವನೆಯಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅಡಗಿರುವ ರೋಗಗ್ರಸ್ತ ಪದಾರ್ಥವು ದೇಹದ ವಿವಿಧ ರಂಧ್ರಗಳ ಮೂಲಕ ಹೊರಹಾಕಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ಅನೈಸರ್ಗಿಕ ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆಯಿಂದ ಈ ಪದಾರ್ಥಗಳು ದೇಹದಲ್ಲೇ ಉಳಿದರೆ ಬೇರೆ-ಬೇರೆ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ, ನಮ್ಮ ದೇಹದ ರೋಗಕ್ಕೆ ಉಪಶಮನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನಾವು ಬಲಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನ ನಿತ್ಯ ಕ್ರಿಯೆಗಳಾದ ನಿದ್ರೆ, ವಾಯು ಸೇವನೆ, ಸೂರ್ಯ ಪ್ರಕಾಶಕ್ಕೆ ತನ್ನನ್ನು ಒಡ್ಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹಾಗೂ ನಿಯಮಿತ ಆಹಾರ, ವ್ಯಾಯಾಮ, ಉತ್ತಮ ಹವ್ಯಾಸಗಳೊಂದಿಗೆ ಸರಳ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

### ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸೂತ್ರಗಳು :

1) ನಿದ್ರೆ : ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಅಗಾಧ ಶಕ್ತಿಗೆ ನಿದ್ರೆಯೇ ಮೂಲ ಸಂಪತ್ತು. ಪ್ರತಿ ರಾತ್ರಿ 6-8 ಗಂಟೆ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವುದು ನಮ್ಮ ಬಳಲಿಕೆಯನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಿ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಚೈತನ್ಯ ಮೂಡಿಸುತ್ತದೆ. ಮನುಷ್ಯನ ನಿದ್ರಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಆತನ ಶಕ್ತಿಯು ಅತಿ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ವ್ಯಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಆತ ದೈನಂದಿನ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ಕಳೆದುಕೊಂಡ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನಿದ್ರಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಪುನಃ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಎಚ್ಚರದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿನ ಆತನ ಜೀವನ ಕ್ರಮವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ, ಆತ ಕಳೆದುಕೊಂಡ ಶಕ್ತಿ ಪುನಃ ಸಂಚಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೇ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ, ಶರೀರ ಅಂಗಗಳು ಸಡಿಲಗೊಂಡು ನೋವುಗಳು ಶಮನವಾಗಲು ಸಹಕರಿಸುತ್ತದೆ.

ಒಂದೆಲಗ, ಬೆಂಚೆಕಾಯಿ ಮತ್ತು ಬಜೆಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಹಾಗೂ ನಿತ್ಯ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದಿಂದ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ



## 2) ಸೂರ್ಯಸ್ನಾನ:

ನಿದ್ರೆಯ ಅನಂತರ ನಮ್ಮ ಮೈಯನ್ನು ಬೆಳಗಿನ ಸೂರ್ಯ ಕಿರಣಗಳಿಗೆ ಕನಿಷ್ಠ 1/2 ಗಂಟೆ ಕಾಲ ಒಡ್ಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸೂರ್ಯ ಪ್ರಕಾಶವು ಕಳೆದು ಹೋದ ಶಕ್ತಿಯ ಪುನಶ್ಚೇತನಕ್ಕೆ ಹಾಗೂ 'ಡಿ'ಜೀವಸತ್ವ ಶರೀರಕ್ಕೆ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಸಸ್ಯಜೀವಿಗಳು ಹೇಗೆ ಬಾಡುವವೋ ಹಾಗೇ ಮನುಷ್ಯನೂ ಸಹ ತೇಜೋಹೀನನೂ, ಸಪ್ತೆಯೂ ಹಾಗೂ ರೋಗಿಷ್ಟನೂ ಆಗುತ್ತಾನೆ. ಸೂರ್ಯ ಕಿರಣ ಸಸ್ಯ ಕೋಟಿಗೆ ಹಸಿರನ್ನೂ ಮಾನವ ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಕೆಂಪನ್ನೂ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ಹಸಿರು ತರಕಾರಿಗಳು ಸೂರ್ಯ ಕಿರಣವನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಅವನ್ನು ಯಥಾವತ್ತಾಗಿ ಅಥವಾ ಬೇಯಿಸದೇ ಸೇವಿಸಿದರೆ ದೇಹಕ್ಕೆ ಸೂರ್ಯ ಕಿರಣದ ಅಂಶ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುತ್ತದೆ.

## 3) ಗಾಳಿ :

ಮನುಷ್ಯನೊಬ್ಬ ಯಾವ ಆಹಾರವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸದೇ ವಾರಗಟ್ಟಲೇ, ನೀರಿಲ್ಲದೇ ದಿನಗಟ್ಟಲೇ ಬದುಕಲು ಸಾಧ್ಯ. ಆದರೆ ಗಾಳಿಯಿಲ್ಲದೇ ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲವೂ ಬದುಕಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿನ ಆಮ್ಲಜನಕ (ಆಕ್ಸಿಜನ್) ನಮ್ಮ ರಕ್ತವನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಿ ಚೈತನ್ಯ ನೀಡಲು ಶ್ವಾಸಕೋಶಕ್ಕೆ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರು ತಾವು ವಾಸಿಸುವ ಕೋಣೆಯನ್ನು ಉತ್ತಮ ಗಾಳಿ ಮತ್ತು ಬೆಳಕಿನ ಪ್ರವೇಶಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತವಾಗಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ತಾಜಾಗಾಳಿ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಗಾಂಗಗಳಿಗೂ ಲಭಿಸುವಂತಿರಬೇಕು.

ನಮ್ಮ ಶ್ವಾಸಕೋಶಕ್ಕೆ ಹೇಗೆ ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ಗಾಳಿ ಬೇಕೋ ಹಾಗೆಯೇ ನಮ್ಮ ಚರ್ಮದ ರಂಧ್ರಗಳು ಗಾಳಿಯಿಂದ ವಂಚಿತವಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ದೀರ್ಘವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡಿ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿದರೆ ಆರೋಗ್ಯ ವರ್ಧಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ.

## 4) ನೀರು:

ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಶುಚಿಗೊಳಿಸಲು ಅತಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ದೊರೆಯುವ ಅತ್ಯುತ್ಕೃಷ್ಟ ದ್ರವ್ಯವೇ ನೀರು. ಇದು ಜೀವನಕ್ಕೆ ಆಧಾರ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಲು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ ಖನಿಜ ಅಂಶಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡ ವಸ್ತುವಾಗಿದೆ. ನಾವು ಬಳಸುವ ನೀರು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರಬೇಕು. ಬೆಳಗ್ಗೆ ಎದ್ದೊಡನೆ ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುಂಚೆ ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ. ಊಟಕ್ಕೆ ಒಂದು ಗಂಟೆ ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಮತ್ತು ಊಟದ ಒಂದು ಗಂಟೆಯ ಅನಂತರ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದನ್ನು ಮರೆಯಬೇಡಿ. ಪ್ರತಿದಿನ ಹತ್ತಿರಿಂದ ಹನ್ನೆರಡು ಗ್ಲಾಸುಗಳಷ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿಯುವ ಹವ್ಯಾಸ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ತಣ್ಣೀರು ಸ್ನಾನ ಅತ್ಯುತ್ತಮ. ಅದು ನಮಗೆ ತಾಜಾತನದ ಅನುಭವವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ರಕ್ತ ಸಂಚಾರವನ್ನು ಚುರುಕುಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ತಣ್ಣೀರಿನ ಸ್ನಾನದ ಅನಂತರ ಲವಲವಿಕೆ ಮತ್ತು ತಾಜಾತನದ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ಬಿಸಿನೀರಿನ ಸ್ನಾನ ಶಾರೀರಿಕ ನೋವು ಶಮನವಾದರೂ ರಕ್ತ ಮೊದಲ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿ ಅನಂತರ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಸಂಚಲನೆಯನ್ನು ನಿಶ್ಚೇಜಗೊಳಿಸುವುದರಿಂದ ಬಿಸಿನೀರಿನ ಸ್ನಾನದ ಅನಂತರ ನಾವು 1-2 ನಿಮಿಷ ತಣ್ಣೀರಿನ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದು ಉತ್ತಮ.

## 5) ಆಹಾರ:

ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಆಹಾರವನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ಸೇವಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ. ಏಕೆಂದರೆ ಅಧಿಕ ಪೋಷಣಾಂಶಗಳ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ತಾವೇ ಜೀರ್ಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತಹ ಶಕ್ತಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಆಹಾರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಬೇಯಿಸಿದಷ್ಟು, ಮಸಾಲೆ ಹಾಕಿದಷ್ಟು ಸ್ವಾದಭರಿತವಾಗುವುದೇನೋ ನಿಜ. ಆದರೆ ಅದರ ಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಕುಗ್ಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಅಧಿಕವಾಗಿರಬೇಕು. ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಮುಂಚೆ ಮೊಳಕೆ ಭರಿಸಬೇಕು. ಅಡಿಗೆ ಮಾಡುವವರು ತಿಳಿದಿರಬೇಕಾದ ಮುಖ್ಯ ಅಂಶವೆಂದರೆ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ತಾಪಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ನೀಡಿದಷ್ಟು ಅದರ ಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಕುಗ್ಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ.



## 6) ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿ :

ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮನಸ್ಸು ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯಗಳೆರಡಕ್ಕೂ ಪೂರಕ ಸಂಬಂಧವಿದೆ. ಸಿಟ್ಟು, ಆಶಾಭಂಗ, ಹಗೆತನ, ಮತ್ಸರ ಮತ್ತು ಹಿಂಸಾ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳು ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಅಪಾಯಕರ. ಸಿಟ್ಟು ಬಂದಾಗ ಆತನ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಆಡ್ರಿನಲ್ ಗ್ರಂಥಿಗಳಿಂದ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಇದು ರಕ್ತದೊತ್ತಡಕ್ಕೂ ದಾರಿಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಸಿಟ್ಟು ಹಾನಿಯನ್ನು ಹೊರತು ಬೇರೇನನ್ನೂ ಸಾಧಿಸದು.

ಸದಾಕಾಲ ಸಂತೋಷವಾಗಿ ನಗುನಗುತ್ತ ಇರಬೇಕು. ಸ್ವಯಂ ಸಲಹೆ, ಸ್ವಯಂ ಸಮಾಧಾನ ಹಾಗೂ ಸರಳ ಧ್ಯಾನಗಳಿಂದ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಹೊಂದಬಹುದು.

ಈ ಮೇಲಿನ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಇಂದು ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತ ಪ್ರಕೃತಿದತ್ತ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯನ್ನು ತಿಳಿಸುವ ಹಾಗೂ ಕಾಯಿಲೆಯಾದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ನಿಸರ್ಗದತ್ತವಾಗಿ ಗುಣಪಡಿಸುವ ಸರಳಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕ್ರಮವಾದ ಪ್ರಕೃತಿಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಯೋಗಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮುಂತಾದ ಔಷಧಿ ರಹಿತ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪದ್ಧತಿಗಳು ಜನಪ್ರಿಯವಾಗುತ್ತಿವೆ. ಈ ವಿಚಾರವಾಗಿ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಜನಜಾಗೃತಿಯನ್ನು ಮೂಡಿಸುವುದು ಭಾರತದ ಎಲ್ಲಾ ಯೋಗ ಮತ್ತು ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸಕರ ಹಾಗೂ ಪ್ರಜ್ಞಾವಂತರ ಕರ್ತವ್ಯವಾಗಿದೆ.

## ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಮಣ್ಣಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ನಮ್ಮ ದೇಹರಚನೆಗೆ ಜೀವಾಳ ಪಂಚಮಹಾಭೂತಗಳು ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಏಕೆಂದರೆ ಇದರ ಸಿದ್ಧಾಂತದ ಪ್ರಕಾರ ದೇಹಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆ ಆದರೂ ಅದು ಪಂಚಭೂತಗಳ ಅಸಮತೋಲನದಿಂದಲೇ ಆಗುವಂಥದ್ದು. ದೇಹಕ್ಕೆ ಆಗುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಈ ಪಂಚಮಹಾಭೂತಗಳಾದ ಪೃಥ್ವಿ, ಜಲ, ಅಗ್ನಿ ಸೂರ್ಯಕಿರಣ, ವಾಯು ಮತ್ತು ಆಕಾಶ ಮತ್ತು ಉಪವಾಸಗಳಿಂದಲೇ ಸರಿಪಡಿಸಬಹುದು.

ಸೃಷ್ಟಿ ದೇಹದ ರಚನೆಗೆ ಈ ತತ್ವಗಳನ್ನು ತುಂಬಾ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಬಳಸಿದೆ. ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅಂಗ ರಚನಾ ಶಾಸ್ತ್ರದ ಪ್ರಕಾರ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು, ಚರ್ಮ ಮತ್ತು ಮೂಳೆಗಳು ಮಣ್ಣಿನ ತತ್ವವನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುತ್ತವೆ. ಹಾಗೆಯೇ ದೇಹದ ಅನೇಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಮಣ್ಣನ್ನು ದೇಹಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದ ಗುಣಪಡಿಸಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ.

ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಮಣ್ಣನ್ನು ತುಂಬಾ ಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿ, ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.

**ಮಣ್ಣಿನ ತಯಾರಿಕೆ :** ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಬಳಸುವ ಮಣ್ಣು, ಮಾಲಿನ್ಯದಿಂದ ಹೊರತುಪಡಿಸಿದಂತಹದ್ದಾಗಿರಬೇಕು. ನದಿತೀರದ ಅಥವಾ ಕಾಡಿನಿಂದ ತಂದ ಮಣ್ಣು ಉಪಯುಕ್ತ. ಸುಮಾರು 10-15 ಅಡಿ ಆಳದಿಂದ ತೆಗೆದ ಮಣ್ಣನ್ನು ಕಲ್ಲು ಮತ್ತು ಬೇರುಗಳನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ, ನೀರಿನಲ್ಲಿ 2 ದಿನಗಳ ಕಾಲ ನೆನೆಹಾಕಿ ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಿ, ಅದನ್ನು ಎರಡು ದಿನಗಳ ಕಾಲವಾದರೂ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಬೇಕು. ಬಳಸುವ ಮುನ್ನ ನೆನೆಸಿಟ್ಟ ಮಣ್ಣನ್ನು ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಬೇಕು.

ದೀಪದ ಪ್ರಸ್ತಾವಮಾಡಿಬಿಡುವುದರಿಂದ ಕತ್ತಲೆಯು ನಾಶ ಹೊಂದದು



ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಕಪ್ಪುಮಣ್ಣನ್ನು ಸಹ ಬಳಸಬಹುದು. ಏಕೆಂದರೆ, ಇದಕ್ಕೆ ನೀರನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯದವರೆಗೆ ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ಶಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಕಲ್ಮಶ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವ ಶಕ್ತಿ ಸಹ ಇರುತ್ತದೆ.

ಉಪಯೋಗಿಸುವ ರೀತಿ: ಮಣ್ಣನ್ನು ಎರಡು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

1. ಶರೀರಕ್ಕೆ ಪೂರ್ಣ ಮಣ್ಣಿನ ಲೇಪನ : ಇಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಪೂರ್ಣ ದೇಹಕ್ಕೆ ಮಣ್ಣನ್ನು ಹಚ್ಚಿ, 30-40 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣಗಳಿಗೆ ಮೈ ಒಡ್ಡಲು ಮುನ್ನೆಚ್ಚರ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಒದ್ದೆ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಇರಿಸಿ ಕುಡಿಯಲು 1 ಲೋಟ ನೀರನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ.
2. ಸ್ಥಳೀಯವಾಗಿ ಮಣ್ಣಿನ ಲೇಪನ ಅಥವಾ ಪಟ್ಟಿ : ಇಲ್ಲಿ ದೇಹದ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಮಣ್ಣನ್ನು ಹಚ್ಚಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅದು ನೇರ ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಆಗಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ಪ್ಯಾಕ್‌ಗಳ ಮೂಲಕವಾಗಿರಬಹುದು. ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಈ ತರಹದ ಲೇಪನ ಪಟ್ಟಿ ದೇಹದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಭಾಗಗಳ ಮೇಲೆ ಆಗಿರುತ್ತದೆ.

ಉದಾ: ಕೈಕಾಲುಗಳು, ಕಣ್ಣು, ಮುಖ, ಹೊಟ್ಟೆಯಭಾಗ ಇತ್ಯಾದಿ.

ಪ್ರಯೋಜನಗಳು :

1. ಮಣ್ಣು ದೇಹದ ಅಧಿಕ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಹೀರಿ ಶರೀರಕ್ಕೆ ತಂಪನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.  
ಉದಾ - ಜ್ವರದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಹಣೆ ಅಥವಾ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.
2. ಚರ್ಮದ ವಿಸರ್ಜನಾ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತದೆ. ಆ ಮೂಲಕ ದೇಹದಿಂದ ವಿಷ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹೀರುವ ಅದ್ಭುತ ಶಕ್ತಿ ಮಣ್ಣಿಗಿದೆ. ಚರ್ಮವು ಮೃದುತ್ವ ಹೊಂದಿ ಕಾಂತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.
3. ದೇಹದ ಯಾವುದೇ ಭಾಗದಲ್ಲಿರ ಬಹುದಾದ ಉತವನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡುತ್ತದೆ.
4. ಮಣ್ಣಿನ ಸ್ನಾನ ದೇಹದ ಮಾಂಸಖಂಡದಲ್ಲಿರಬಹುದಾದ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
5. ಬಿಸಿಮಾಡಿದ ಮಣ್ಣಿನ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ನೋವಿರುವ ದೇಹದ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ನೋವನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.
6. ಮಣ್ಣಿನ ಲೇಪನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಸಂಚಾರ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಚರ್ಮದ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆದರೆ ತೆರೆದ ಗಾಯಗಳ ಮೇಲೆ ಮಣ್ಣನ್ನು ಲೇಪಿಸಬಾರದು.

ಇಷ್ಟೊಂದು ಒಳ್ಳೆಯ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಮಣ್ಣನ್ನು ಆರೋಗ್ಯ ವೃದ್ಧಿಗಾಗಿ ಬಳಸುವಾಗ ಮಣ್ಣನ್ನು ಸಂಜೀವಿನಿಯೆಂದೇ ಕರೆಯಬಹುದಾಗಿದೆ.

### ಪಂಚಕೋಶ

ಕೋಶಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಅತಿ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಕೋಶ ಗರ್ಭಕೋಶ  
ಗರ್ಭಕೋಶದಲ್ಲಿ ಅತಿ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಕೋಶ ಪಂಚಕೋಶ  
ಪಂಚಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಅತಿ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಕೋಶ ಅನ್ನಮಯಕೋಶ  
ಅನ್ನಮಯಕೋಶದಲ್ಲಿ ಅತಿ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಕೋಶ ಪ್ರಾಣಮಯಕೋಶ  
ಪ್ರಾಣಮಯಕೋಶದಲ್ಲಿ ಅತಿ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಕೋಶ ಮನೋಮಯಕೋಶ  
ಮನೋಮಯಕೋಶದಲ್ಲಿ ಅತಿ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಕೋಶ ವಿಜ್ಞಾನಮಯಕೋಶ  
ವಿಜ್ಞಾನಮಯಕೋಶದಲ್ಲಿ ಅತಿ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಕೋಶ ಆನಂದಮಯಕೋಶ. ಇದೇ ಪರಮಾನಂದ.





## ಸೂರ್ಯಕಿರಣಗಳಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸೋಪಾನ

ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಬಣ್ಣ, ಕಿರಣವು ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಸೂರ್ಯಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಮೂಲ.

**ವರ್ಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆ :**

ನಮ್ಮ ದೇಹ ವರ್ಣಮಯ, ದೇಹದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಭಾಗವು ವರ್ಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಚರ್ಮ ಕಪ್ಪು, ಬಿಳಿ ಅಥವಾ ಗೋದಿ ಬಣ್ಣದ್ದಾದರೆ ಕಣ್ಣು ಕಪ್ಪು-ಬಿಳಿ, ಎರಡರ ಪರದೆ, ಜೀರ್ಣಾಂಗ ಕಂದು ಬಣ್ಣದ್ದಾದರೆ ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಬೂದೂ ಬಣ್ಣದ್ದು. ಹಾಗೆಯೇ ದೇಹದ ಇನ್ನುಳಿದ ಅಂಗಾಂಗಗಳಾದ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ, ಹೃದಯ, ಮಿದುಳು, ಗುಲ್ಮ ಇವುಗಳಿಗೆ ಅದರದೇ ಆದ ಬಣ್ಣಗಳಿವೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಕೆಲವು ರೋಗಗಳು ಬಂದಾಗ, ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಕಾಮಾಲೆ ರೋಗದಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣುಗಳು ಹಳದಿಯಾಗುವುದು, ರಕ್ತಹೀನತೆಯಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣು, ಒಳಗೈ, ಪಾದಗಳು ಬಿಳಿಯಾಗುವುದು ಮುಂತಾದವು. ಈ ಎಲ್ಲವೂ ದೇಹಾರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ಬಣ್ಣಗಳು ವಹಿಸುವ ಪಾತ್ರವನ್ನು ಏರ್ಪಡುತ್ತವೆ.

ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣಗಳಲ್ಲಿ ಏಳು ಬಣ್ಣಗಳಿವೆ. ಕೆಂಪು, ಹಸಿರು ಹಾಗೂ ನೀಲಿ ಬಣ್ಣಗಳು ಮೂಲಭೂತ ಬಣ್ಣಗಳು. ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಬಣ್ಣಗಳು ಏರುಪೇರಾಗುತ್ತವೆ. ಆಗ ದೇಹವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ, ಯಾವ ಬಣ್ಣ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ ಅಥವಾ ಯಾವ ಬಣ್ಣ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕಿದೆ ಎಂದು ನೋಡಿ ಆ ಬಣ್ಣದ ಸಹಾಯದಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಬಣ್ಣಕ್ಕೂ ಅದರದೇ ಆದ ಶಕ್ತಿ, ಉಷ್ಣತೆ ಹಾಗೂ ಗುಣ ಇದೆ. ಕೆಂಪುಬಣ್ಣದಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಉಷ್ಣ ದೊರೆತರೆ, ನೀಲಿ ಬಣ್ಣದಿಂದ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಶಾಂತಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಬಣ್ಣಗಳು ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಚಕ್ರಗಳ (ಕುಂಡಲಿನಿ ಯೋಗದ ಪ್ರಕಾರ) ಮೇಲೆ ಕೂಡ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಬೀರುತ್ತವೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಚಕ್ರಕ್ಕೆ ಒಂದೊಂದು ಬಣ್ಣ ಇದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಚಕ್ರ ದೇಹದ ಕೆಲವು ಅಂಗಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಆ ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ತೊಂದರೆ ಉಂಟಾದಲ್ಲಿ ಆ ಚಕ್ರಕ್ಕೆ ನಾವು ಬೇಕಾದ ಬಣ್ಣವನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ರೋಗವನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬಹುದು.

## ಬಣ್ಣಗಳ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಹಾಗೂ ಲಾಭಗಳು

ಮೂರು ಮೂಲಭೂತವಾದ ಬಣ್ಣಗಳಿಗೂ ಒಂದೊಂದು ಗುಣಗಳಿವೆ

### 1. ಪ್ರಚೋದಿಸುವ ಬಣ್ಣಗಳು

ಕೆಂಪು, ಕೇಸರಿ, ಹಳದಿ ಇವುಗಳಿಗೆ ದೇಹವನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುವ, ವಿಕಸಿಸುವ ಹಾಗೂ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಗುಣಗಳು ಇವೆ. ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಬುದ್ಧಿಯನ್ನು ಮತ್ತು ಧೈರ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿದೆ. ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಗುಣವಿದೆ.

### 2. ತಂಪು ನೀಡುವ ಬಣ್ಣಗಳು

ನೀಲಿ, ಬೂದು, ನೇರಳೆ ಇವು ಸಮಾಧಾನಕಾರಿ, ಸೋಂಕು ನಿವಾರಕ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ. ವಾತ ಮತ್ತು ಉರಿ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು. ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಶಾಂತತೆ, ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ನೀಡಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಉದ್ವೇಗವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಇವು ಸಹಾಯಕಾರಿ. ವಿಪರೀತ ಜ್ವರ, ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ,



ತಲೆನೋವು ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಇವು ಸಹಾಯಕಾರಿ. ಬೆಂಕಿಯಿಂದ ಸುಟ್ಟ ಗಾಯದ ಮೇಲೆ ನೀರಿನ ಬಣ್ಣವನ್ನು ಹಾಯಿಸುವುದರಿಂದ ಉರಿ ಮತ್ತು ಗಾಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಬಹುದು.

### 3. ಸಮತೋಲನ ಬಣ್ಣಗಳು

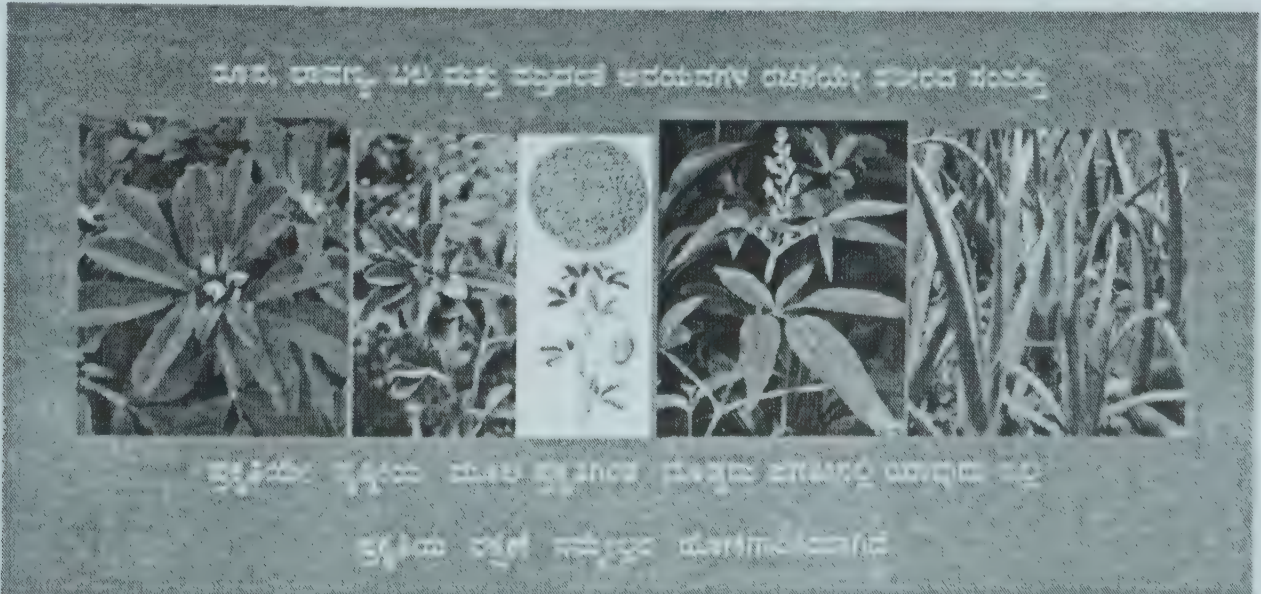
ಹಸಿರು ಬಣ್ಣ ವಿಸರ್ಜನಾ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೆ ಬಹಳ ಉತ್ತೇಜನಕಾರಿ. ರಕ್ತಶುದ್ಧಿಯನ್ನು ಸಹ ಮಾಡಬಲ್ಲದು. ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುವುದರೊಂದಿಗೆ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿಡುತ್ತದೆ. ಜ್ವರ, ಚರ್ಮದ ಎಲ್ಲಾ ತೊಂದರೆಗಳು, ಮಧುಮೇಹ, ಗಾಯಗಳು, ನರದೋಷಗಳಿಗೆ ಈ ಬಣ್ಣವನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು.

#### ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನ :

ಬಣ್ಣಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಆ ಜಾಗದ ಮೇಲೆ ಬಳಸಬಹುದು. ಅಥವಾ ನೀರನ್ನು ವರ್ಣೀಕರಿಸಿ ಅದನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದು. ನೀರನ್ನು ಈ ಕೆಳಗೆ ಸೂಚಿಸಿದಂತೆ ವರ್ಣೀಕರಿಸಬಹುದು. ಒಂದು ಗಾಜಿನ ಬಾಟಲಿಯಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯುವ ನೀರನ್ನು ಮುಕ್ಕಾಲು ಭಾಗ ತುಂಬಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ಮುಚ್ಚಳವನ್ನು ಹಾಕಿ ಎಂಟು-ಹತ್ತು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿಡಬೇಕು. ಅನಂತರ ನಾಲ್ಕು-ಐದು ದಿನಗಳವರೆಗೂ ಇದನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದು. ವಯಸ್ಕರು ದಿನಕ್ಕೆ 40-50 ಮಿಲಿಲೀಟರಿನಷ್ಟು ಸಣ್ಣವರು 20-30 ಮಿಲಿಲೀಟರಿನಷ್ಟು ಕುಡಿಯಬಹುದು. ಮೇಲಿರುವ ವಿಧಾನ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಾಡುವಂಥದ್ದು. ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ಒಂದು ಬಣ್ಣ ಬೇಕಾದಲ್ಲಿ ವರ್ಣೀಕರಿಸುವ ಬಾಟಲಿ ಅದೇ ಬಣ್ಣದ್ದಾಗಿರಬೇಕು ಅಥವಾ ಗಾಜಿನ ಬಾಟಲಿಗೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ಪಾರದರ್ಶಕ ಬಣ್ಣದ ಪೇಪರನ್ನು ಸುತ್ತಿ ವರ್ಣೀಕರಿಸಬಹುದು. ಇದೇ ರೀತಿ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಸಹ ವರ್ಣೀಕರಿಸಿ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ, ನೋವು, ವಾತ, ಇತರ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಲೇಪನ ಅಥವಾ ಸೇವನೆಗೆ ಬಳಸಬಹುದು.

#### ಸೂರ್ಯೋದಯ ಸ್ನಾನ :

ಸೂರ್ಯಸ್ನಾನ ಮಾಡುವವರು ಮುಂಜಾನೆಯ ಎಳೆಬಿಸಿಲು ಅಥವಾ ಸಾಯಂಕಾಲ ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆಯ ಅನಂತರ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಸೂರ್ಯನ ಹಾನಿಕಾರಕ ಕಿರಣಗಳಿಂದ ದೇಹದ ರಕ್ಷಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮೈಮೇಲೆ ಹಾಕಿರುವಂಥ ಬಟ್ಟೆ ಕನಿಷ್ಠವಾಗಿರಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಭಾಗಗಳಿಗೂ ಸಮಾನವಾಗಿ ಕಿರಣಗಳು ಸೋಕುತ್ತವೆ. ಗಮನಿಸಬೇಕಾದಂಥ ವಿಷಯವೆಂದರೆ ಸೂರ್ಯಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಎರಡು - ಮೂರು ಗ್ಲಾಸ್ ನೀರನ್ನು ಸೇವಿಸಿರಬೇಕು. ಹಾಗೆಯೇ ಸೂರ್ಯಸ್ನಾನದ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಒಂದು ತಣ್ಣೀರಿನ ಬಟ್ಟೆಯಿರಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಸುಸ್ತಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು. ಸೂರ್ಯಸ್ನಾನದ ಅನಂತರ ತಣ್ಣೀರಿನಿಂದ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದು ಉತ್ತಮ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 10 ರಿಂದ 20 ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಸೂರ್ಯಸ್ನಾನ ಮಾಡಬಹುದು.





**ನಿತ್ಯಾಭ್ಯಾಸದ ಪಟ್ಟಿ**  
**ಮಕ್ಕಳು ಒಂದು ಗಂಟೆಯಲ್ಲಿ ಯೋಗಾಸನಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಹುದಾದ ಪಟ್ಟಿ**

ಶ್ವಾಸ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಹಾಗೂ ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ಯೋಗಾಸನ	ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರ ಮತ್ತು ಯೋಗಾಸನಗಳು			ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ (ಮುದ್ರೆ ಸಹಿತ)
	ನಿಂತು ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳು	ಕುಳಿತು, ಮುಂದೆ ಬಾಗಿ ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳು	ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿ ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳು	
ಉದರಶ್ವಾಸ	ತಾಡಾಸನ	ದಂಡಾಸನ ಪ್ರಕಾರಗಳು	ಮತ್ಸ್ಯಾಸನ	ಅನುಲೋಮ ವಿಲೋಮ
ಉರಶ್ವಾಸ	ವೃಕ್ಷಾಸನ	ಬದ್ಧಕೋನಾಸನ	ಧನುರಾಸನ	ಚಂದ್ರಾನುಲೋಮ
ಗ್ರೀವಶ್ವಾಸ	ಉತ್ಕಟಾಸನ, ಅರ್ಧ ಚಕ್ರಾಸನ	ಉಪವಿಷ್ಟ ಕೋನಾಸನ		ಸೂರ್ಯಾನು ಲೋಮ
ಪೂರ್ಣಶ್ವಾಸ	ಗರುಡಾಸನ	ಸ್ವಸ್ತಿಕಾಸನ		ಚಂದ್ರಭೇದನ
ಮಾರ್ಜಾಲಶ್ವಾಸ	ಅರ್ಧಕಟಿ ಚಕ್ರಾಸನ	ಪದ್ಮಾಸನ	ಭುಜಂಗಾಸನ	ಸೂರ್ಯಭೇದನ
ಶ್ವಾನಶ್ವಾಸ	ತ್ರಿಕೋನಾಸನ	ಪದ್ಮಪರ್ವತಾಸನ	ಉಷ್ಠಾಸನ	ನಾಡಿಶೋಧನ
ಕಟಿಶ್ವಾಸ	ವೀರಭದ್ರಾಸನ 1&2	ವೀರಾಸನ	ಪವನ ಮುಕ್ತಾಸನ	ಸದಂತ
ಪಾದಾಂಗುಲಿ ಮತ್ತು ಪಾದಚಾಲನೆ	ಪಾರ್ಶ್ವೋತ್ತಾನಾಸನ	ಗೋಮುಖಾಸನ	ಮಕರಾಸನ, ಶುಷ್ಕಾಂಗ ಮರ್ಧನ	ಭ್ರಾಮರಿ
ಪಾದಪಾರ್ಶ್ವ ಚಾಲನೆ	ಪ್ರಸಾರಿತ ಪಾದೋತ್ತಾಸನ	ಪಶ್ಚಿಮೋತ್ತಾನಾಸನ	ಶವಾಸನ	ಧ್ಯಾನ
ಜಾನುಸಂಧಿ ಚಾಲನೆ	ಉತ್ತಾನಾಸನ	ಜಾನುಶೀರ್ಷಾಸನ		
ಊರುಸಂಧಿ ಚಾಲನೆ	ಚತುಷ್ಟಾದಾಸನ	ಮರೀಚಾಸನ		
ಊರ್ಧ್ವಪ್ರಸಾರಿತ ಪಾದಚಾಲನೆ	ಅಧೋಮುಖ ಶ್ವಾನಾಸನ			
ಊರ್ಧ್ವಪ್ರಸಾರಿತ ಏಕಪಾದಚಾಲನೆ	ಶಶಾಂಕಾಸನ			
ಊರ್ಧ್ವಪ್ರಸಾರಿತ ದ್ವಿಪಾದಚಾಲನೆ	ಪಾರ್ಶ್ವಸಂಧಿ ಚಾಲನೆ,			
ಊರ್ಧ್ವಪ್ರಸಾರಿತ ಏಕಪಾದಭ್ರಮಣ	ಜಾನುಸಂಧಿ ವ್ಯಾಯಾಮ			
ಊರ್ಧ್ವಪ್ರಸಾರಿತ ದ್ವಿಪಾದಭ್ರಮಣ	ಉರಸಂಧಿ ವ್ಯಾಯಾಮ			
ಸೇತುಬಂಧಕಟಿ ಚಾಲನೆ	ಕಟಿಸಂಧಿ ವ್ಯಾಯಾಮ			
ಸುಪ್ತ ಬದ್ಧಕೋನಾಸನ	ಸ್ಕಂದಸಂಧಿ ವ್ಯಾಯಾಮ			
ತ್ರಿಕೋನಾಸನ ಚಾಲನೆ	ಮಣಿಬಂಧ ಸಂಧಿ ವ್ಯಾಯಾಮ			
ಪಾರ್ಶ್ವಹಸ್ತ ಚಾಲನೆಗಳು	ಅಂಗುಲಿ ತಾಡನ			
ಶಿರಭ್ರಮಣ				



**ವಿಲ್ಲರು ಒಂದು ಗಂಟೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಯೋಗಾಸನಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಹುದಾದ ಪಟ್ಟಿ**

ಶ್ವಾಸ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಹಾಗೂ ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ಯೋಗಾಸನಗಳು	ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರ & ಯೋಗಾಸನಗಳು			ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ (ಮುದ್ರೆ ಸಹಿತ)
	ನಿಂತು ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳು	ಕುಳಿತು, ಮುಂದೆ ಬಾಗಿ ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳು	ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿ ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳು	
ಉದರಶ್ವಾಸ	ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರ	ಬದ್ಧಕೋನಾಸನ	ಧನುರಾಸನ	ಅನುಲೋಮ ವಿಲೋಮ
ಉರಶ್ವಾಸ	ತಾಡಾಸನ	ಉಪವಿಷ್ಟಕೋನಾಸನ		ಚಂದ್ರಾನುಲೋಮ
ಗ್ರೀವಶ್ವಾಸ	ವೃಕ್ಷಾಸನ, ಅರ್ಧಚಕ್ರಾಸನ	ಸ್ವಸ್ತಿಕ್ರಾಸನ ಪ್ರಕಾರಗಳು		ಸೂರ್ಯಾನು ಲೋಮ
ಪೂರ್ಣಶ್ವಾಸ	ಉತ್ಕಟಾಸನ	ಪದ್ಮಾಸನ	ಭುಜಂಗಾಸನ	ಚಂದ್ರಭೇದನ
ಮಾರ್ಜಾಲಶ್ವಾಸ	ಅರ್ಧಕಟಿಚಕ್ರಾಸನ	ಪದ್ಮಪರ್ವತಾಸನ	ಉಷ್ಠಾಸನ	ಸೂರ್ಯಭೇದನ
ಶ್ವಾನಶ್ವಾಸ	ತ್ರಿಕೋನಾಸನ	ವೀರಾಸನ	ಪವನ ಮುಕ್ತಾಸನ	ನಾಡೀಶೋಧನ
ಕಟಿಶ್ವಾಸ	ವೀರಭದ್ರಾಸನ 1&2	ಗೋಮುಖಾಸನ	ಶುಷ್ಕಾಂಗ ಮರ್ಧನ	ಭ್ರಾಮರಿ
ಪಾದಾಂಗುಲಿ ಮತ್ತು ಪಾದಚಾಲನೆ	ಪ್ರಸಾರಿತ ಪಾದೋತ್ತಾಸನ	ಪಶ್ಚಿಮೋತ್ತಾನಾಸನ	ಶವಾಸನ	ಕಪಾಲಭಾತಿ
ಪಾದಪಾರ್ಶ್ವ ಚಾಲನೆ	ಉತ್ತಾನಾಸನ	ಜಾನುಶೀರ್ಷಾಸನ		ಶೀತಲಿ
ಜಾನು, ಊರು ಸಂಧಿಚಾಲನೆ ಮತ್ತು ಭ್ರಮಣ	ಚತುಷ್ಟಾದಾಸನ	ಮರೀಚಾಸನ		ಶೀತಗಾರಿ
ಊರ್ಧ್ವಪ್ರಸಾರಿತ ಏಕಪಾದಚಾಲನೆ	ಪಾರ್ಶ್ವಸಂಧಿ ಚಾಲನೆ,			ಧ್ಯಾನ
ಊರ್ಧ್ವಪ್ರಸಾರಿತ ದ್ವಿಪಾದಚಾಲನೆ	ಜಾನುಸಂಧಿ ವ್ಯಾಯಾಮ			
ಊರ್ಧ್ವಪ್ರಸಾರಿತ ಏಕಪಾದಭ್ರಮಣ	ಉರಸಂಧಿ ವ್ಯಾಯಾಮ			
ಸೇತುಬಂಧಕಟಿ ಚಾಲನೆ	ಕಟಿಸಂಧಿ ವ್ಯಾಯಾಮ			
ಸುಪ್ತ ಬದ್ಧಕೋನಾಸನ	ಸ್ಕಂದಸಂಧಿ ವ್ಯಾಯಾಮ			
ತ್ರಿಕೋನಾಸನ ಚಾಲನೆ	ಮಣಿಬಂಧ ಸಂಧಿ ವ್ಯಾಯಾಮ			
ಪಾರ್ಶ್ವಹಸ್ತ ಚಾಲನೆ	ಅಂಗುಲಿ ಸಂಧಿ ಚಾಲನೆ ಮತ್ತು ತಾಡನ			
ನಿಂತಲ್ಲೇ ಓಟ				
ಶಿರಭ್ರಮಣ				



**ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಯೋಗಾಸನಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಹುದಾದ ಪಟ್ಟಿ**

1-3 ತಿಂಗಳು		4-6 ತಿಂಗಳು		7-9 ತಿಂಗಳು	
ಶ್ವಾಸ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಹಾಗೂ ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ಯೋಗಾಸನ	ನಿಂತು, ಕುಳಿತು ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳು	ಶ್ವಾಸ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಹಾಗೂ ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ಯೋಗಾಸನ	ನಿಂತು, ಕುಳಿತು, ಮುಂದೆ ಬಾಗಿ ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳು	ಶ್ವಾಸ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಹಾಗೂ ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ಯೋಗಾಸನ	ನಿಂತು, ಕುಳಿತು, ಮುಂದೆ ಬಾಗಿ ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳು
ಪ್ರಾರ್ಥನೆ	ತಾಡಾಸನ	ಪೂರ್ಣಶ್ವಾಸ	ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರ	ಪೂರ್ಣಶ್ವಾಸ	ತಾಡಾಸನ
ಪೂರ್ಣ ಶ್ವಾಸ	ಉತ್ಕಟಾಸನ	ಮಾರ್ಜಾಲ ಶ್ವಾಸ	1-2 ಸುತ್ತು ಮಾತ್ರ	ಮಾರ್ಜಾಲ ಶ್ವಾಸ	ಉತ್ಕಟಾಸನ
ಮಾರ್ಜಾಲ ಶ್ವಾಸ	ಬದ್ಧ ಕೋನಾಸನ	ವಿಶ್ರಾಂತಿಸ್ಥಿತಿ	ತಾಡಾಸನ	ಪಾದಾಂಗುಲಿ ಚಾಲನೆ	ಅರ್ಧಕಟಿ ಚಕ್ರಾಸನ
ವಿಶ್ರಾಂತಿಸ್ಥಿತಿ	ಸಮದಂಡಾಸನ	ಪಾದಾಂಗುಲಿ ಚಾಲನೆ	ಉತ್ಕಟಾಸನ	ಪಾದಚಾಲನೆ	ಬದ್ಧಕೋನಾಸನ
ಪಾದಾಂಗುಲಿ ಚಾಲನೆ	ಸ್ವಸ್ತಿಕಾಸನದಲ್ಲಿ (ಓಂಕಾರ)	ಪಾದಚಾಲನೆ	ಅರ್ಧಕಟಿ ಚಕ್ರಾಸನ	ಪಾದಪಾರ್ಶ್ವ ಚಾಲನೆ	ಪದ್ಮಾಸನ/ಉಪ ವಿಷ್ಣುಕೋನಾಸನ
ಪಾದಚಾಲನೆ	ಸುಖಾಸನದಲ್ಲಿ (ಓಂಕಾರ)	ಪಾದಪಾರ್ಶ್ವ ಚಾಲನೆ	ಬದ್ಧಕೋನಾಸನ	ಪಾರ್ಶ್ವಹಸ್ತ ಚಾಲನೆ	ಸ್ವಸ್ತಿಕಾಸನ (ಓಂಕಾರ)
ಪಾದಪಾರ್ಶ್ವ ಚಾಲನೆ	ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ (ಮುದ್ರೆ ಸಹಿತ)	ಸೇತುಬಂಧ ಕಟಿಚಾಲನೆ	ಉಪವಿಷ್ಣು ಕೋನಾಸನ	ಶಿರಭ್ರಮಣ	ಸುಖಾಸನದಲ್ಲಿ (ಓಂಕಾರ)
ವಿಶ್ರಾಂತಿಸ್ಥಿತಿ	ವಿಭಾಗೀಯ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ	ಪಾರ್ಶ್ವಹಸ್ತ ಚಾಲನೆ	ಸ್ವಸ್ತಿಕಾಸನ	ವಿಶ್ರಾಂತಿಸ್ಥಿತಿ	ವಿಭಾಗೀಯ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ
ಪಾರ್ಶ್ವಸಂಧಿ ಚಾಲನೆ,	ಅನುಲೋಮ ವಿಲೋಮ	ಶಿರಭ್ರಮಣ	ಪದ್ಮಾಸನ ಮತ್ತು ಪದ್ಮಪರ್ವತಾಸನ		ಅನುಲೋಮ ವಿಲೋಮ
ಮಣಿಬಂಧ ಚಾಲನೆ	ಚಂದ್ರಾನು ಲೋಮ	ವಿಶ್ರಾಂತಿಸ್ಥಿತಿ	ವೀರಾಸನ, ಮರೀಚಾಸನ		ಚಂದ್ರಾನು ಲೋಮ
ಮಣಿಬಂಧ ತಾಡನ	ಸೂರ್ಯಾನು ಲೋಮ		ಗೋಮುಖಾಸನ, ಜಾನುಶೀರ್ಷಾಸನ		ಸೂರ್ಯಾನು ಲೋಮ
			ಪಶ್ಚಿಮೋತ್ತಾನಾಸನ, ಸುಖಾಸನದಲ್ಲಿ (ಓಂಕಾರ)		ಚಂದ್ರಭೇಧನ
			ವಿಭಾಗೀಯ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ		ಸೂರ್ಯಭೇಧನ
			ಅನುಲೋಮ ವಿಲೋಮ		ನಾಡಿಶೋಧನ
			ಚಂದ್ರಾನುಲೋಮ		ಸದಂತ
			ಸೂರ್ಯಾನುಲೋಮ		ಭ್ರಾಮರಿ
			ಭ್ರಾಮರಿ		
			ನಾಡಿಶೋಧನ		ನಾಡಿಶೋಧನ
			ಸದಂತ / ಧ್ಯಾನ		ಧ್ಯಾನ



**ಮಕ್ಕಳು ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಯೋಗಾಸನಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಹುದಾದ ಪಟ್ಟಿ**



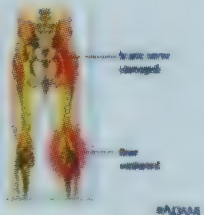
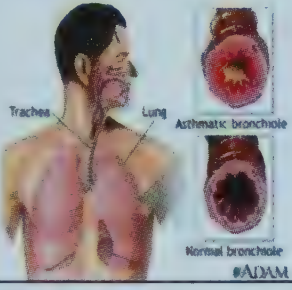

ಶ್ವಾಸ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಹಾಗೂ ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ಯೋಗಾಸನ	ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರ ಮತ್ತು ಯೋಗಾಸನಗಳು			ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ (ಮುದ್ರೆಗಳ ಸಹಿತ)
	ನಿಂತು ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳು	ಕುಳಿತು, ಮುಂದೆ ಬಾಗಿ ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳು	ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿ ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳು	
ಉದರಶ್ವಾಸ	ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರ	ಬದ್ಧಕೋನಾಸನ	ಮತ್ಸ್ಯಾಸನ	ಅನುಲೋಮ ವಿಲೋಮ
ಉರಶ್ವಾಸ	ತಾಡಾಸನ	ಸ್ವಸ್ತಿಕಾಸನಘ್ರಾರ	ಧನುರಾಸನ	ಚಂದ್ರಾನುಲೋಮ
ಗ್ರೀವಶ್ವಾಸ	ವೃಕ್ಷಾಸನ	ಪದ್ಮಾಸನ		ಸೂರ್ಯಾನು ಲೋಮ
ಪೂರ್ಣಶ್ವಾಸ	ಉತ್ಕಟಾಸನ	ಪದ್ಮಪರ್ವತಾಸನ	ಅರ್ಧಚಕ್ರಾಸನ	ನಾಡೀಶೋಧನ
ಮಾರ್ಜಾಲಶ್ವಾಸ		ವೀರಾಸನ	ಭುಜಂಗಾಸನ	ಸದಂತ
ಶ್ವಾನಶ್ವಾಸ	ಅರ್ಧಕಟಿ ಚಕ್ರಾಸನ	ಗೋಮುಖಾಸನ	ಉಷ್ಠಾಸನ	ಭ್ರಾಮರಿ
ಕಟಿಶ್ವಾಸ	ತ್ರಿಕೋನಾಸನ	ಪಶ್ಚಿಮೋತ್ತಾನಾಸನ	ಪವನಮುಕ್ತಾಸನ	ಧ್ಯಾನ
ನಿಂತಲ್ಲೇ ಓಟ	ಉತ್ತಾನಾಸನ	ಜಾನುಶೀರ್ಷಾಸನ	ಶುಷ್ಕಾಂಗಮರ್ಧನ	

**ವಿಲ್ಲರು ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಾಡಬಹುದಾದ ಯೋಗಾಸನಾಭ್ಯಾಸದ ಪಟ್ಟಿ**





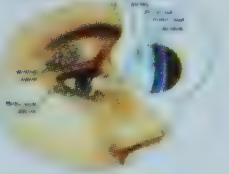

ಶ್ವಾಸ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಹಾಗೂ ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ಯೋಗಾಸನಗಳು	ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರ ಮತ್ತು ಯೋಗಾಸನಗಳು			ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ (ಮುದ್ರೆಗಳ ಸಹಿತ)
	ನಿಂತು ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳು	ಕುಳಿತು, ಮುಂದೆ ಬಾಗಿ ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳು	ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿ ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳು	
ಉದರಶ್ವಾಸ	ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರ	ಬದ್ಧಕೋನಾಸನ	ಧನುರಾಸನ	ಅನುಲೋಮ ವಿಲೋಮ
ಉರಶ್ವಾಸ	ತಾಡಾಸನ	ಉಪವಿಷ್ಟಕೋನಾಸನ		ಚಂದ್ರಭೇದನಾ
ಗ್ರೀವಶ್ವಾಸ	ಉತ್ಕಟಾಸನ	ಪದ್ಮಾಸನ	ಭುಜಂಗಾಸನ	ಸೂರ್ಯಭೇದನಾ
ಪೂರ್ಣಶ್ವಾಸ	ಅರ್ಧಕಟಿಚಕ್ರಾಸನ	ವೀರಾಸನ	ಉಷ್ಠಾಸನ	ನಾಡೀಶೋಧನಾ
ಮಾರ್ಜಾಲಶ್ವಾಸ	ತ್ರಿಕೋನಾಸನ	ಪಶ್ಚಿಮೋತ್ತಾನಾಸನ	ಪವನ ಮುಕ್ತಾಸನ	ಭ್ರಾಮರಿ
ಶ್ವಾನಶ್ವಾಸ ಮತ್ತು ಕಟಿಶ್ವಾಸ		ಜಾನುಶೀರ್ಷಾಸನ	ಶುಷ್ಕಾಂಗ ಮರ್ಧನ	ಧ್ಯಾನ



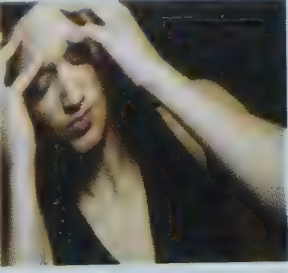
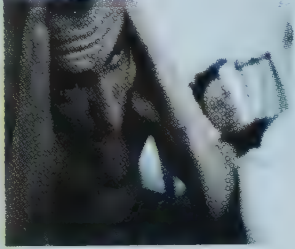
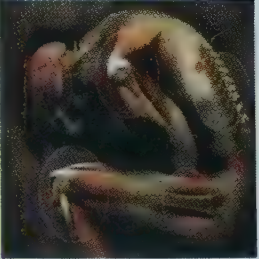
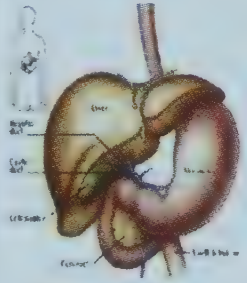
## ವಿವಿಧ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸಾಕ್ರಮ

ಕ್ರ.ಸಂ	ಖಾಯಿಲೆ	ಆಸನದ ಹೆಸರು	ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ	ಮುದ್ರೆ	ಕ್ರಿಯೆ	ಪನೆಮದ್ದು
1	Acidity ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರಿಟಿಸ್ 	ತ್ರಿಕೋನಾಸನ, ಉರ್ಧ್ವಧನುರಾಸನ, ಪವನಮುಕ್ತಾಸನ, ನಾವಾಸನ, ಪಶ್ಚಿಮೋತ್ತಾನಾಸನ, ಜಾನುಶೀರ್ಷಾಸನ, ಧನುರಾಸನ, ಶಲಭಾಸನ ಶೀರ್ಷಾಸನ	ಸದಂತ, ಉಜ್ಜಾಯಿ, ನಾಡಿ ಶೋಧನ	ಮಾತಾಂಗ ಮುದ್ರೆ	ವಮನ ಧೌತಿ, ಉಷ ಪ್ರಕ್ಷಾಳನ ಕ್ರಿಯೆ, ಉಷಪಾನ	ಬಿಸಿನೀರು ಸೇವನೆ/ ಶುಂಟಿ,ಜೀರಿಗೆ ಕಷಾಯ ಸೇವನೆ. (ಹಸಿಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ, ಖಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ನಿಷೇಧ)
3	Anemia ರಕ್ತಹೀನತೆ 	ವೀರಭದ್ರಾಸನ, ಉಷ್ಣಾಸನ, ಪಶ್ಚಿಮೋತ್ತಾನಾಸನ, ಜಾನುಶೀರ್ಷಾಸನ, ಶೀರ್ಷಾಸನ, ಸರ್ವಾಂಗಾಸನ	ನಾಡಿ ಶೋಧನ	ವರುಣ ಮುದ್ರೆ	ಧ್ಯಾನ	ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಗರಿಕೆ ಮತ್ತು ಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ಸೇವನೆ ಮಾಡುವುದು.
4	Arthritis ಸಂಧಿವಾತ/ ಸಂಧಿನೋವು 	ಜ್ಞಾನ ಕೀಲು ಚಾಲನೆ / ಭ್ರಮಣ, ಪದ್ಮಾಸನ, ಬದ್ಧಕೋನಾಸನ, ಪಶ್ಚಿಮೋತ್ತಾನಾಸನ, ಜಾನುಶೀರ್ಷಾಸನ, ವೀರಾಸನ, ವಜ್ರಾಸನ	ನಾಡಿ ಶೋಧನ, ಅನು ಲೋಮ ವಿಲೋಮ	ವಾಯು ಮುದ್ರೆ	ಧ್ಯಾನ	ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ ಅಭ್ಯಂಜನ ಹಾಗೂ ನುಗ್ಗಸೋಪು ಮೆಂತ್ಯ ಸೋಪ್ಪು ಸೇವನೆ
5	ಅಸ್ತಮಾ,(ಗೂರಲು) ಉಬ್ಬಸ 	ಪಶ್ಚಿಮೋತ್ತಾನಾಸನ, ಜಾನು ಶೀರ್ಷಾಸನ, ಭುಜಂಗಾಸನ, ಧನುರಾಸನ, ಶಲಭಾಸನ, ಅರ್ಧ ಮತ್ಸ್ಯೇಂದ್ರಾಸನ, ಸರ್ವಾಂಗಾಸನ,	ಸೂರ್ಯಾನು ಲೋಮ, ಸೂರ್ಯ ಭೇದನ, ಕಪಾಲಭಾತಿ, ಉಜ್ಜಾಯಿ, ನಾಡಿಶೋಧನ	ಲಿಂಗ ಮುದ್ರೆ	ಧ್ಯಾನ	(ಶೀತ ಪದಾರ್ಥಗಳ ನಿಷೇಧ)
6	Backpain ಬೆನ್ನು ನೋವು 	ತ್ರಿಕೋನಾಸನ, ಉರ್ಧ್ವಧನುರಾಸನ, ಜಾನುಶೀರ್ಷಾಸನ, ಉಷ್ಣಾಸನ, ಮರೀಚಾಸನ, ಅರ್ಧಮತ್ಸ್ಯೇಂದ್ರಾಸನಾ ಧನುರಾಸನ	ನಾಡಿ ಶೋಧನ, ಕಪಾಲಭಾತಿ		ಧ್ಯಾನ	

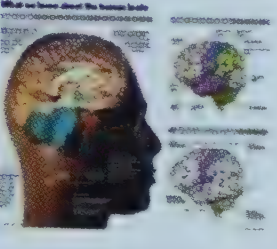






9	<b>Blood Pressure</b> <b>ರಕ್ತದೊತ್ತಡ</b> 	<p>ಪದ್ಮಾಸನ, ವೀರಾಸನ,  ಪಶ್ಚಿಮೋತ್ತಾನಾಸನ,  ಜಾನುಶೀರ್ಷಾಸನ,  ವಜ್ರಾಸನ, ಶಿರಭ್ರಮಣ,  ಶವಾಸನ, ಮಕರಾಸನ</p>	<p>ಅನು  ಲೋಮ  ವಿಲೋಮ,  ಚಂದ್ರಾನು  ಲೋಮ,  ನಾಡಿ  ಶೋಧನ</p>	<p>ಅಪಾನಾ  ವಾಯು,  ಮಾತಾಂಗ  ಜ್ಞಾನ  ಮುದ್ರೆ</p>	<p>ಧ್ಯಾನ</p>	<p>(ಉಪ್ಪು,  ಖಾರ, ಹುಳಿ  ಕಡಿಮೆ  ಸೇವನೆ)</p>
10	<b>Cold / ನೆಗಡಿ</b> 	<p>ಉತ್ತಾನಾಸನ,  ಊರ್ಧ್ವಧನುರಾಸನ,  ಪಶ್ಚಿಮೋತ್ತಾನಾಸನ,  ಜಾನುಶೀರ್ಷಾಸನ,  ಭುಜಂಗಾಸನ,  ಸರ್ವಾಂಗಾಸನ,  ಮತ್ಸ್ಯಾಸನ.</p>	<p>ಸೂರ್ಯಾನು  ಲೋಮ,  ಸೂರ್ಯ  ಭೇದನ,  ಉಜ್ಜಾಯಿ  ಹಾಗೂ  ಕಪಾಲಭಾತಿ</p>	<p>ಲಿಂಗ  ಮುದ್ರೆ</p>	<p>ಧ್ಯಾನ  ಉಷ-  ಪಾನ</p>	<p>ಮೆಣಸನ್ನು  ಸೂಜಿಯಲ್ಲಿ  ಚುಚ್ಚಿಕೊಂಡು  ಅದರ ಹೊಗೆ  ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳು  ವುದು.</p>
11	<b>Constipation</b> <b>ಮಲಬದ್ಧತೆ</b> 	<p>ಉತ್ತಾನಾಸನ,  ಬದ್ಧಕೋನಾಸನ  ಚತುಸ್ಪಾದಾಸನ,  ಪಶ್ಚಿಮೋತ್ತಾನಾಸನ,  ಮೇರುದಂಡಾಸನ,  ನಾವಾಸನ,  ಸರ್ವಾಂಗಾಸನ</p>	<p>ಚಂದ್ರಾನು  ಲೋಮ,  ನಾಡಿ  ಶೋಧನ,  ಸದಂತ,  ಉಜ್ಜಾಯಿ</p>	<p>ಶಂಖ,  ಸಹಜ  ಶಂಖ  ಮುದ್ರೆ</p>	<p>ಉಷ  ಪ್ರಕ್ಷಾಳನ  ಕ್ರಿಯೆ  ಉಷ-  ಪಾನ</p>	<p>ದ್ರವ ಆಹಾರ,  ಬಾಳೆಹಣ್ಣು  ಸೇವನೆ</p>
12	<b>Diabetes</b> <b>ಸಕ್ಕರೆ ಖಾಯಿಲೆ /</b> <b>ಮಧು ಮೇಹ</b> 	<p>ಉತ್ತಾನಾಸನ, ಅರ್ಧ  ಮತ್ಸ್ಯೇಂದ್ರಾಸನ,  ಪಶ್ಚಿಮೋತ್ತಾನಾಸನ,  ಜಾನುಶೀರ್ಷಾಸನ,  ವೀರಾಸನ, ಧನುರಾಸನ,  ಮರೀಚಾಸನ,  ಶಲಭಾಸನ,</p>	<p>ನಾಡಿ  ಶೋಧನ,  ಉಜಾಯಿ,  ಕಪಾಲಭಾತಿ  ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ  ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿ  ಶವಾಸನ.</p>	<p>ಅಪಾನ  ಮುದ್ರೆ</p>	<p>ಉಷ  ಪ್ರಕ್ಷಾಳನ  ಕ್ರಿಯೆ</p>	<p>ಬಿಲ್ವಪತ್ರ,  ಬೇವಿನಪತ್ರ,  ಅಮೃತಬಳ್ಳಿ,  ಕರಿಬೇವು  ತುಳಸಿಸೇವನೆ  ಮೆಂತ್ಯೆರಾಗಿ,  ಗೋಧಿ  ಬಳಕೆಮಾಡಿರಿ</p>
15	<b>Eye problem</b> <b>ಕಣ್ಣುಬೇನೆ</b> 	<p>ಶಿರಭ್ರಮಣ  ಸರ್ವಾಂಗಾಸನ,  ಶೀರ್ಷಾಸನ, ಕಣ್ಣಿನ  ವ್ಯಾಯಾಮ.</p>	<p>ಕಪಾಲಭಾತಿ,  ಶೀತಲೀ</p>	<p>ಪ್ರಾಣ  ಮುದ್ರೆ</p>	<p>ತ್ರಾಟಕ</p>	<p>ಪಪ್ಪಾಯಿ,  ಕ್ಯಾರೆಟ್,  ಹೊನ್ನಗೊನೆ  ಸೊಪ್ಪು  ಸೇವನೆ</p>
17	<b>Head Reeling</b> <b>ತಲೆ ಸುತ್ತುವುದು</b> 	<p>ಪಶ್ಚಿಮೋತ್ತಾನಾಸನ,  ಜಾನುಶೀರ್ಷಾಸನ,  ಸರ್ವಾಂಗಾಸನ,  ಶೀರ್ಷಾಸನ,  ಮಕರಾಸನ, ಶಿರಭ್ರಮಣ,  ಶವಾಸನ,</p>	<p>ನಾಡಿ  ಶೋಧನ  ಧ್ಯಾನ,  ಆದಿಮುದ್ರೆ  ಓಂಕಾರ</p>	<p>ಪ್ರಾಣ  ಮುದ್ರೆ</p>	<p>ಧ್ಯಾನ,  ತ್ರಾಟಕ</p>	



18	Headaches ತಲೆ ನೋವು 	ತ್ರಿಕೋನಾಸನ, ಪಾರ್ಶ್ವೋತ್ತಾನಾಸನ, ಉತ್ತಾನಾಸನ, ಪಶ್ಚಿಮೋತ್ತಾನಾಸನ, ಜಾನುಶೀರ್ಷಾಸನ, ವೀರಾಸನ, ಪದ್ಮಾಸನ, ಭುಜಂಗಾಸನ, ಶಿರಭ್ರಮಣ.	ಭಸ್ತಿಕಾ, ಕಪಾಲಭಾತಿ, ಚಂದ್ರಾನು ಲೋಮ, ಸೂರ್ಯಾನು ಲೋಮ, ನಾಡಿ ಶೋಧನ	ಅಪಾನಾ ವಾಯು ಮುದ್ರೆ	ಧ್ಯಾನ	ಬಿಳಿ ಈರುಳ್ಳಿ ತಲೆಗೆ ಲೇಪನ ಮಾಡುವುದು
19	Heart Trouble ಹೃದಯ ತೊಂದರೆ	ವೀರಭದ್ರಾಸನ, ಪ್ರಸಾರಿತ ಪಾದೋತ್ತಾನಾಸನ, ಉತ್ತಾನಾಸನ, ಪೂರ್ಣಶ್ವಾಸ	ಅನುಲೋಮ ವಿಲೋಮ, ನಾಡಿಶೋಧನ	ಅಪಾನಾ ವಾಯು, ಆಕಾಶ, ಮಾತಾಂಗ ಮುದ್ರೆ	ಧ್ಯಾನ	ಶೀತ ಪದಾರ್ಥಗಳ ನಿಷೇಧ
22	Sterility/ಬಂಜಿತನ Impotency ನಪುಂಸಕತ್ವ 	ಉತ್ತಾನಾಸನ, ಪಶ್ಚಿಮೋತ್ತಾನಾಸನ, ವೀರಾಸನ, ಜಾನುಶೀರ್ಷಾಸನ, ಸರ್ವಾಂಗಾಸನ, ಶೀರ್ಷಾಸನ.	ಭಸ್ತಿಕಾ, ಉಜ್ಜಾಯಿ, ನಾಡಿ ಶೋಧನ	ಯೋನಿ ಮುದ್ರೆ	ಧ್ಯಾನ	ಮತ್ತಿ ಚೆಕ್ಕೆ ಕಷಾಯ, ತ್ರಿಪಲ ಚೂರ್ಣ ಸೇವನೆ
23	Indigestion ಅಜೀರ್ಣ	ಪಶ್ಚಿಮೋತ್ತಾನಾಸನ, ಧನುರಾಸನ, ನಾವಾಸನ, ಭುಜಂಗಾಸನ ಶಲಭಾಸನ, ಅರ್ಧಮತ್ಸ್ಯೇಂದ್ರಾಸನ,	ಉಜ್ಜಾಯಿ ಭಸ್ತಿಕಾ, ನಾಡಿ ಶೋಧನಾ	ಮಾತಾಂಗ ಮುದ್ರೆ	ಉಷ್ಣ ಪ್ರಕ್ಷಾಳನ ಕ್ರಿಯೆ, ವಮನ ಧೌತಿ	ಎರಳಿಕಾಯಿ (ಹೆರಳೆ/ ಎಳ್ಳೆ
24	Joint Pain ಮಂಡಿನೋವು 	ವಜ್ರಾಸನ, ವೀರಾಸನ, ಮರೀಚಾಸನ, ಜಾನುಕೀಲು ಚಾಲನೆ ಮತ್ತು ಭ್ರಮಣ, ಉರಸಂಧಿ ಚಾಲನೆ . ಜಾನುಶೀರ್ಷಾಸನ, ಪಶ್ಚಿಮೋತ್ತಾನಾಸನ,	ನಾಡಿ ಶೋಧನ, ಕಪಾಲಭಾತಿ	ವಾಯು ಮುದ್ರೆ	ಧ್ಯಾನ	ಅಶ್ವಗಂಧಿ ಪೌಡರನ್ನು ಹಾಲಿಗೆ ಹಾಕಿ ಸೇವಿಸುವುದು
25	Kidney Complaints ಕಿಡ್ನಿ ತೊಂದರೆ 	ಬದ್ಧಕೋನಾಸನ, ಉಪವಿಷ್ಯಕೋನಾಸನ, ಪಶ್ಚಿಮೋತ್ತಾನಾಸನ, ಚತುಷ್ಟಾದಾಸನ ವೀರಭದ್ರಾಸನ, ಉಷ್ಠಾಸನ, ಧನುರಾಸನ, ನಾವಾಸನ, ಮರೀಚಾಸನ.	ಅನುಲೋಮ ವಿಲೋಮ, ಚಂದ್ರಾನು ಲೋಮ, ಸೂರ್ಯಾನು ಲೋಮ, ನಾಡಿ ಶೋಧನ	ಆಕಾಶ, ಅಪಾನಾ, ಮಾತಾಂಗ ಮುದ್ರೆ	ಧ್ಯಾನ	ಸುವರ್ಣಗೆಡ್ಡೆ ದ್ರವ ಆಹಾರ ತಂಪು ಹಣ್ಣಿನ ರಸಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು



27	<b>Memory Power</b> <b>ಜ್ಞಾಪಕ ಶಕ್ತಿ</b> 	ಉತ್ತಾನಾಸನ, ಶಿರಭ್ರಮಣ, ಉರ್ಧ್ವ ಧನುರಾಸನ, ಜಾನುಶೀರ್ಷಾಸನ, ಪಶ್ಚಿಮೋತ್ತಾನಾಸನ, ಸರ್ವಾಂಗಾಸನ, ಶೀರ್ಷಾಸನ, ಶವಾಸನ.	ಕಪಾಲಭಾತಿ, ಭ್ರಾಮರಿ.	ಜ್ಞಾನ ಮುದ್ರೆ,	ಧ್ಯಾನ, ತ್ರಾಟಕ	ಹೊನಗೊನೆ ಸೊಪ್ಪು, ವಂದಲಗೆ ಸೊಪ್ಪು,ಹಸಿ ಬೆಂಡೆಕಾಯಿ ಸೇವನೆ.
28	<b>Menses problem</b> <b>ಮುಟ್ಟಿನದೋಷ</b> 	ಉರ್ಧ್ವಧನುರಾಸನ, ವಜ್ರಾಸನ, ವೀರಾಸನ, ಉಪವಿಷ್ಟಕೋನಾಸನ, ಬದ್ಧಕೋನಾಸನ, ಜಾನುಶೀರ್ಷಾಸನ, ಮರೀಚಾಸನ, ಸರ್ವಾಂಗಾಸನ,	ನಾಡಿ ಶೋಧನ ಹಾಗೂ ಉಜ್ಜಾಯಿ	ಯೋನಿ ಮುದ್ರೆ	ಧ್ಯಾನ	ಗರಿಕೆಯನ್ನು ತೊಳೆದು, ಅಕ್ಕಿ ತೊಳೆದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಅದೇ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವುದು
29	<b>Obesity or Overweight</b> <b>ಬೊಜ್ಜು/ ಅತಿಯಾದ ತೂಕ</b> 	ಉತ್ತಾನಾಸನ, ಪಶ್ಚಿಮೋತ್ತಾನಾಸನ, ಜಾನುಶೀರ್ಷಾಸನ, ಉಷ್ಟಾಸನ,ನಾವಾಸನ, ಅರ್ಧಮತ್ಸ್ಯೇಂದ್ರಾಸನ, ಮರೀಚಾಸನ, ಭುಜಂಗಾಸನ, ಧನುರಾಸನ, ಏಕಪಾದ ಚಾಲನೆ / ಭ್ರಮಣ, ದ್ವಿಪಾದ ಭ್ರಮಣ, ಸೈಕಲಿಂಗ್.	ನಾಡಿಶೋಧನ	ಸೂರ್ಯ, ಲಿಂಗ ಮುದ್ರೆ	ಉಷ್ಣ ಪ್ರಕ್ಷಾಲನ ಕ್ರಿಯೆ ಉಷ್ಣ- ಪಾನ	ಒಂದು ಲೋಟ ಬಿಸಿ ನೀರಿಗೆ ಒಂದು ಸ್ಪೂನ್ ಜೇನು ತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣು ಹಾಕಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಸೇವಿಸುವುದು
30	<b>Paralysis</b> <b>ಲಕ್ಷ/ ಪ್ಯಾರಲೀಸಿಸ್</b> 	ತ್ರಿಕೋನಾಸನ, ಅರ್ಧಕಟಿ ಚಕ್ರಾಸನ, ಉತ್ತಾನಾಸನ, ವೀರಭದ್ರಾಸನ, ಉರ್ಧ್ವಧನುರಾಸನ, ಭುಜಂಗಾಸನ, ಶಲಭಾಸನ, ಪದ್ಮಾಸನ,ಶವಾಸನ. ಸರ್ವಾಂಗಾಸನ,	ಭಸ್ತಿಕಾ ನಾಡಿ ಶೋಧನ, ಉಜಾಯಿ, ಕಪಾಲಭಾತಿ	ವರುಣ, ವಾಯು, ಅಪಾನಾ ವಾಯು, ಸಹಜ ಶಂಖ ಮುದ್ರೆ	ಧ್ಯಾನ	ಅಲಸಂದಿ ಕಾಳು ಆಲುಗೆಡ್ಡೆ, ಬದನೆಕಾಯಿ ಇತ್ಯಾದಿ
36	<b>Weaknes</b> <b>ನಿಶ್ಯಕ್ತಿ</b> <b>(ನರಗಳದೌರ್ಬಲ್ಯ)</b> 	ಜಾನುಶೀರ್ಷಾಸನ, ಶೀರ್ಷಾಸನ, ಮಕರಾಸನ ಸರ್ವಾಂಗಾಸನ, ಹೆಚ್ಚು ವೇಳೆ ಶವಾಸನ.	ಕಪಾಲಭಾತಿ, ಭ್ರಾಮರಿ, ಭಸ್ತಿಕಾ, ನಾಡಿಶೋಧನ	ಪೃಥ್ವಿ, ಪ್ರಾಣ ಮುದ್ರೆ	ಧ್ಯಾನ	ಅಶ್ವಗಂಧಿ ಪೌಡರನ್ನು ಹಾಲಿಗೆ ಹಾಕಿ ಸೇವಿಸುವುದು



## ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಆಕ್ಯುಪ್ರೆಷರ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಮಾನವ ಶರೀರದಲ್ಲಿರುವ ವಿಶೇಷ ಬಿಂದುಗಳ ಮೇಲೆ ವಿಧಿವತ್ತಾಗಿ ಒತ್ತಡ ಹಾಕಿ ರೋಗ ನಿವಾರಣೆ ಮಾಡುವ ಪದ್ಧತಿಗೆ ಆಕ್ಯುಪ್ರೆಷರ್ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಆಕ್ಯುಪ್ರೆಷರ್ ಶಬ್ದದ ಅರ್ಥವೇ ಒತ್ತಡ, ಶರೀರದ ನಿಶ್ಚಿತ ವಿಶಿಷ್ಟ ಬಿಂದುಗಳ ಮೇಲೆ ಅವಶ್ಯಕ ಒತ್ತಡ ಹಾಕಿ ವಿವಿಧ ರೋಗಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಈ ಪದ್ಧತಿಯ ಮೂಲಕ ಚಮತ್ಕಾರಿಕ ರೂಪದಿಂದ ಉಪಚರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

### ಆಕ್ಯುಪ್ರೆಷರ್‌ನ ಸಿದ್ಧಾಂತ

ಈ ಪದ್ಧತಿಯ ಪ್ರಕಾರ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ರೋಗದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಶರೀರವು ಶಾರೀರಿಕ ಹಾಗೂ ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾದ ರೂಪದಿಂದ ಒಂದು ಸಂಘಟಿತ ಘಟಕ (unit) ಎಂದು ತಿಳಿದೇ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆಕ್ಯುಪ್ರೆಷರ್ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯ ದೇಹವನ್ನು ಶಾರೀರಿಕ - ಭಾವನಾತ್ಮಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಒಂದು ಅಭಿನ್ನ ಘಟಕವೆಂದು ತಿಳಿಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಎರಡನೆಯ ಪ್ರಮುಖ ಸಿದ್ಧಾಂತವೆಂದರೆ ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆಯ ಎಲ್ಲ ನಾಡಿಗಳು, ಸ್ನಾಯುಗಳು, ಹಾಗೂ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಮುಖ್ಯಕೇಂದ್ರ ಅಂಗೈ ವಿಭಿನ್ನ ಸ್ಥಾನಗಳ ಮೇಲಿರುವ ರೋಗ - ನಿವಾರಣೆ ಕೇಂದ್ರಗಳ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ಹಾಕಿ, ಅಲ್ಲಿಂದ ಉರ್ಜೆ (ಶಕ್ತಿ) ಯನ್ನು ಕಳುಹಿಸಿ ಸಮಸ್ತ ನಾಡಿಗಳಿಗೆ, ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ಹಾಗೂ ಗ್ರಂಥಿಗಳಿಗೆ ಉರ್ಜಾ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯಪ್ರದಾನ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅಸಂತುಲಿತ, ಅಸಂಯಮಿತ ಆಹಾರ-ಪಾನೀಯಗಳು, ಆಲಸ್ಯ-ಪ್ರಮಾದಗಳು, ನಿದ್ರೆ ಹಾಗೂ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯದೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ನಿಯಮಗಳ ಉಲ್ಲಂಘನೆಯಿಂದ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ವಿಜಾತೀಯ ತತ್ವಗಳು ಸಂಗ್ರಹವಾಗುತ್ತವೆ; ಆಸನ-ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳ ಅಭಾವದಲ್ಲಿ ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಶಿಥಿಲತೆ ಬರುತ್ತದೆ; ಮಾಂಸಪೇಶಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಂದತ್ವ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ; ಕೈ-ಕಾಲು ಮತ್ತು ಮೇರುದಂಡದ ಮೂಳೆಗಳೂ ತನ್ನ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಬಿಡತೊಡಗುತ್ತವೆ. ಸಂಪೂರ್ಣ ಸ್ನಾಯುತಂತ್ರದ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲತೆ ಮೆಲ್ಲ-ಮೆಲ್ಲನೆ ಶಿಥಿಲವಾಗತೊಡಗುತ್ತವೆ. ಶಾರೀರಿಕ ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಸಂಚಾರ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದೊಳಗೆ ಸಂಗ್ರಹವಾದ ರಾಸಾಯನಿಕ ತತ್ವಗಳು, ಅಪದ್ರವ್ಯಗಳು, ವಿಜಾತೀಯ ವಸ್ತುಗಳು ಈ ಸ್ಥಾನಪಲ್ಲಟವಾದ ಕೀಲುಗಳ ಅಕ್ಕಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಾಗತೊಡಗುತ್ತವೆ. ಎಷ್ಟು ಅಧಿಕವಾಗಿ ವಿಕಾರಗಳು ಜಮೆಯಾಗತೊಡಗುವುದೋ ಅಷ್ಟು ರೋಗಗಳು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗತೊಡಗುತ್ತವೆ. ಶರೀರದ ಅಂಗಗಳ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲತೆ ಕುಸಿಯ ತೊಡಗಿದಂತೆ ಅಂಗೈ ಹಾಗೂ ಅಂಗಾಲುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಅದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಬಿಂದುಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಅವರೋಧ (Blocking) ಉತ್ಪನ್ನವಾಗತೊಡಗುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ ಈ ಬಿಂದುಗಳ ಮೇಲೆ ಕೆಲವು ಕ್ರಿಸ್ಟಲ್ (ಸೂಕ್ಷ್ಮ ರಾಸಾಯನಿಕ ಕಣ) ಗಳು ಜಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಸಂಬಂಧಿತ ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಪ್ರವಾಹ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆಕ್ಯುಪ್ರೆಷರ್ ಮೂಲಕ ಈ ಒತ್ತಡ ಬಿಂದುಗಳ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ಹಾಕಿ ಈ ಕ್ರಿಸ್ಟಲ್‌ಗಳನ್ನು ನಾಶಗೊಳಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ರಕ್ತ ಪ್ರವಾಹವು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ರೋಗಗ್ರಸ್ತ ಅಂಗವು ನಿರೋಗವಾಗುತ್ತದೆ. ಇನ್ನೊಂದು ಅಭಿಪ್ರಾಯದಂತೆ ನಮ್ಮ ಈ ಶರೀರವು ಪಂಚತತ್ವಗಳಿಂದಾಗಿದೆ. ಪ್ರಕ್ಷೀ, ಅಗ್ನಿ, ವಾಯು, ಜಲ, ಹಾಗೂ ಆಕಾಶಗಳ ಸಂಚಾಲನವನ್ನು ವಿದ್ಯುತೀಯ ಶಕ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಬಯೋ ಇಲೆಕ್ಟ್ರಿಸಿಟಿ (Bio-Electricity) ಅಥವಾ ಬಯೋ ಎನರ್ಜಿ (Bio Energy) ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಆಕ್ಯುಪ್ರೆಷರ್ ಚಿಕಿತ್ಸಕ ಎಫ್.ಎಮ್.ಥೇಸ್ಪನ್‌ನ 'ದಿ ಹೀಲಿಂಗ್ ಬೆನಿಫಿಟ್ಸ್ ಆಫ್ ಆಕ್ಯುಪ್ರೆಷರ್'ನ ಅನುಸಾರ ಕೈ, ಕಾಲು, ಶರೀರದ ವಿಭಿನ್ನ ಭಾಗಗಳ ಮೇಲೆ ಇರುವ ಯಾವ ಯಾವ ಕೇಂದ್ರದ ಮೇಲೆ ಅದುಮುವುದರಿಂದ ನೋವಿನ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆಯೋ, ಅಲ್ಲಿಂದ ಸಂಬಂಧಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಅಂಗಗಳ ವಿದ್ಯುತ್ 'ಲೀಕ್' ಆಗುತ್ತದೆ, ಎಂದರೆ ಶರೀರದಿಂದ ಹೊರಬೀಳುತ್ತದೆ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮ ಸ್ವರೂಪವಾಗಿ ಸಂಬಂಧಿತ ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ಬಗೆಯ ವಿಕಾರ ಅಥವಾ ರೋಗ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ನಾವು ಈ ಕೇಂದ್ರಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರೆಷರ್ ಹಾಕುವುದರಿಂದ ವಿದ್ಯುತ್ ಹೊರಬೀಳುವುದು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಲೀಕೇಜ್ ನಿಂತು ಹೋಗುವುದರಿಂದ ವಿದ್ಯುತೀಯ ಶಕ್ತಿ ಸಂಬಂಧಿತ ಅಂಗಗಳ ಪ್ರವಾಹವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಆಯಾ ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗಿರುವ ರೋಗ ಅಥವಾ ವಿಕಾರ ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ.



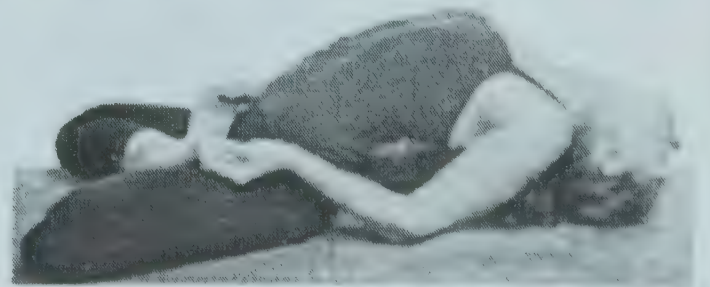
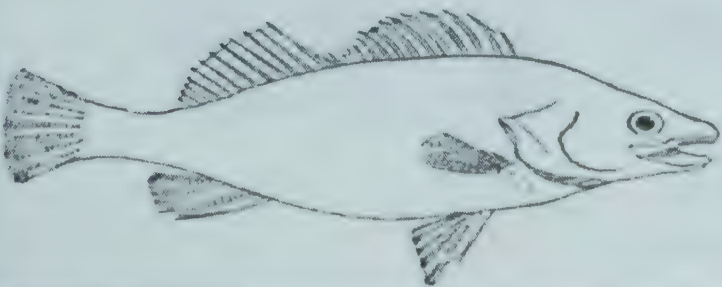
## ಆಕೃಪ್ರೆಷರ್ ಮೂಲಕ ಶರೀರದ ಮೇಲ್ಭಾಗದ ಮುಖ್ಯ ಪ್ರಭಾವ

1. ಆಕೃಪ್ರೆಷರ್ ಪದ್ಧತಿಯ ಮೂಲಕ ಶರೀರದ ವಿಜಾತೀಯ ತತ್ವಗಳನ್ನು ಹೊರಹಾಕಲಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಅವಶ್ಯಕ ತತ್ವಗಳನ್ನು ಶರೀರದ ಆಂತರಿಕ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಪ್ರಣಾಲಿಯ ಮೂಲಕ ಉತ್ಪನ್ನಗೊಳಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.
2. ಈ ಪದ್ಧತಿಯು ಶರೀರದ ವಿದ್ಯುತ್ ಕಾಂತೀಯ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸಿ ಶಕ್ತಿ, ಊರ್ಜೆ ಹಾಗೂ ಸ್ಫೂರ್ತಿಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.
3. ಇದು ಶರೀರದ ಸಮಸ್ತ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ತಂತು (Muscular tissues) ಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿತಿಸ್ಥಾಪಕತ್ವವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ.
4. ಇದು ಅಸ್ಥಿ (Bones) ಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಶರೀರದ ಮಹತ್ವಪೂರ್ಣಭಾಗವಾದ ಮೇರುದಂಡದಲ್ಲಿ ಬಂದಿರುವ ಸಮಸ್ತ ವಿಕೃತಿಗಳನ್ನು ದೂರ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
5. ಆಕೃಪ್ರೆಷರ್ ಸ್ನಾಯು ಸಂಸ್ಥಾನ (Nervous system) ಗಳಲ್ಲಿ ಬಂದಿರುವ ವಿಕೃತಿಗಳನ್ನೂ ದೂರೀಕರಿಸುತ್ತದೆ.
6. ಈ ಪದ್ಧತಿಯಿಂದ ಥೈರಾಯಿಡ್, ಪಿಟ್ಯುಟರಿ, ಪೀನಿಯಲ್, ಪ್ಯಾನ್‌ಕ್ರಿಯಾಸ್ ಮೊದಲಾದ ಸಮಸ್ತ ನಿರ್ನಾಳ ಗ್ರಂಥಿ (Endocrine glands) ಗಳ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ನಿಯಮಿತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.
7. ಆಕೃಪ್ರೆಷರ್‌ನ ಮೂಲಕ ಶರೀರದ ಆಂತರಿಕ ಅಂಗ (Endocrine glands) ಗಳ ಸಾಮಾನ್ಯ ರೂಪದಿಂದ ನಡೆಯುವ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಸುಧಾರಣೆ ತರಬಹುದಾಗಿದೆ.

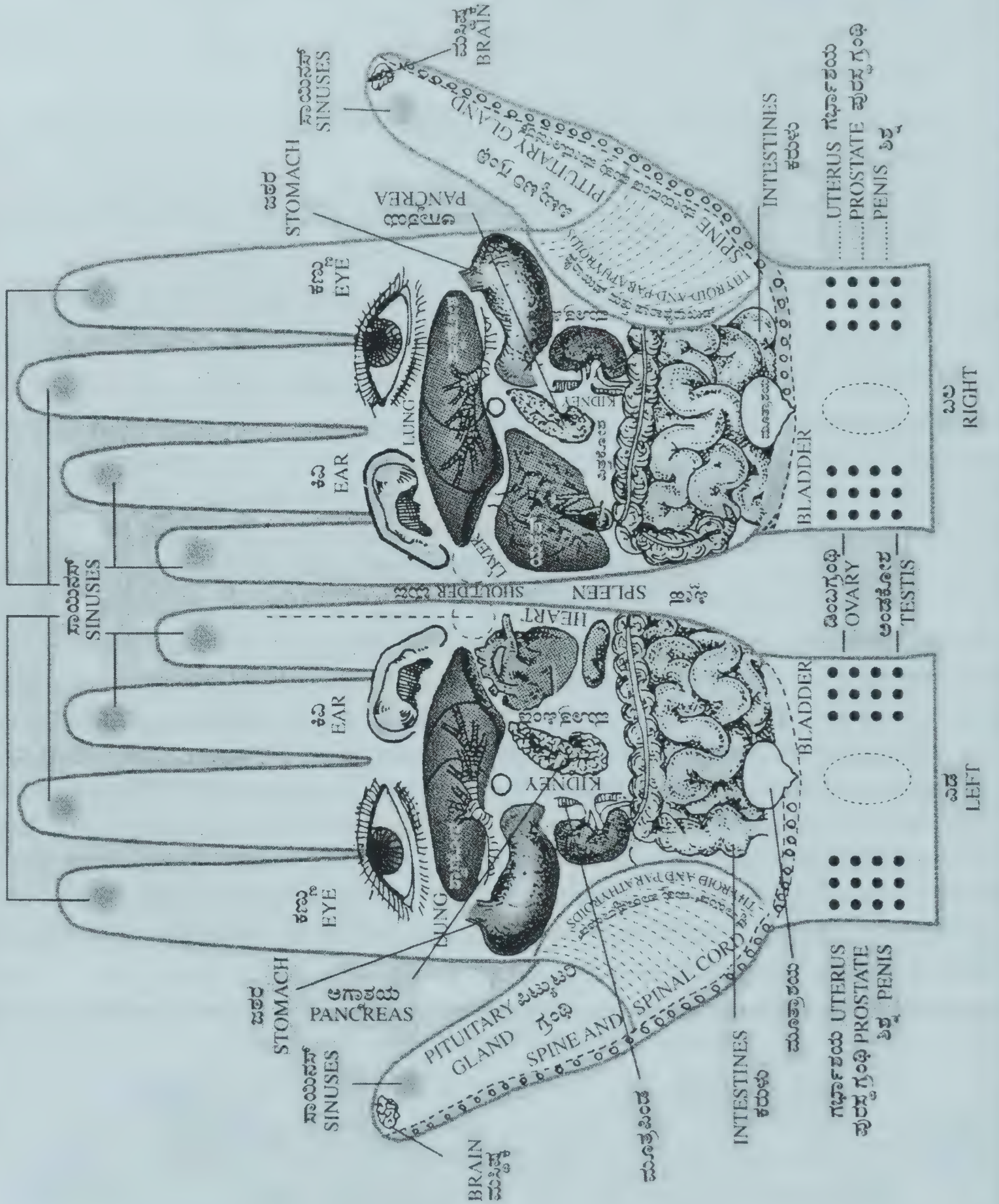
## ಆಕೃಪ್ರೆಷರ್ - ಒಂದು ಭಾರತೀಯ ವಿದ್ಯೆ

ಆಕೃಪ್ರೆಷರ್ ಎಂಬುದು ಭಾರತೀಯ ಮರ್ದನ ಶಾಸ್ತ್ರದ ಪರಿಷ್ಕೃತ ರೂಪ. ಇದರ ಅರ್ಥ ಕೈ, ಕಾಲು, ಮುಖ ಹಾಗೂ ಶರೀರದ ಕೆಲವು ವಿಶಿಷ್ಟ ಕೇಂದ್ರಗಳ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ಹಾಕಿ ರೋಗಗಳನ್ನು ದೂರ ಮಾಡುವುದು. ಆಕೃಪ್ರೆಷರ್‌ನ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಚೀನ ಮೊದಲಾದ ದೇಶಗಳಿಂದ ಭಾರತಕ್ಕೆ ಆಮದು ಮಾಡಿಕೊಂಡಿಲ್ಲ. ವಸ್ತುತಃ ಭಾರತದ ಯಾತ್ರೆಗೆಂದು ಬಂದ ಚೀನೀ ಯಾತ್ರಿಗಳೇ ಭಾರತದ ಆಯುರ್ವೇದ ಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ಚೀನಾಕ್ಕೆ ಕೊಂಡೊಯ್ದರು ಮತ್ತು ಆಕೃಪ್ರೆಷರ್‌ನ್ನು ತಮ್ಮ ವಿದ್ಯೆಯೆಂದು ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲೆಲ್ಲ ಪ್ರಚಾರ ಮಾಡಿದರು. ಈ ವಿದ್ಯೆಯನ್ನು ವಿದೇಶಿ ಎನ್ನುವುದು ದೌರ್ಭಾಗ್ಯ ಪೂರ್ಣ. ಆಕೃಪ್ರೆಷರ್‌ನ ವಿಶಿಷ್ಟ ವರ್ಣನೆಯನ್ನು ಭಾರತೀಯ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಭಾರತೀಯ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಧರಿಸುವ ಡಾಬು, ತೋಳಬಂದಿ, ಗೆಜ್ಜೆ ಓಲೆ, ಲಾಕೆಟ್, ಕಡಗ, ತಿಲಕ, ಮೂಗುತಿ, ಮೊದಲಾದವು ಯುಗಗಳಿಂದ ಧರಿಸಲ್ಪಡುತ್ತಿರುವುದರ ಕಾರಣವನ್ನು ತಿಳಿಯುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಸ್ತ್ರೀ ಪುರುಷರು ಕೈ ಬೆರಳುಗಳಿಗೆ, ಕಾಲ್ಪೆರಳುಗಳಿಗೆ ಶತ-ಶತಮಾನಗಳಿಂದ ಧರಿಸುತ್ತಾ ಬಂದಿರುವ ಉಂಗುರ ಮೊದಲಾದವುಗಳೆಲ್ಲ ಆಕೃಪ್ರೆಷರ್‌ನ ಫಲಸ್ವರೂಪವೆಂದೇ ತಿಳಿಯಬಹುದು. ಆಕೃಪ್ರೆಷರ್ ಸ್ವತಃ ನಾವೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ವಿಧಾನವನ್ನು ಚಿತ್ರ ಸಹಿತ ತಿಳಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಮತ್ಸ್ಯ ಎಂದರೆ ಮೀನು, ಮೀನಿನ ಭಂಗಿಯೆ - ಮತ್ಸ್ಯಾಸನ

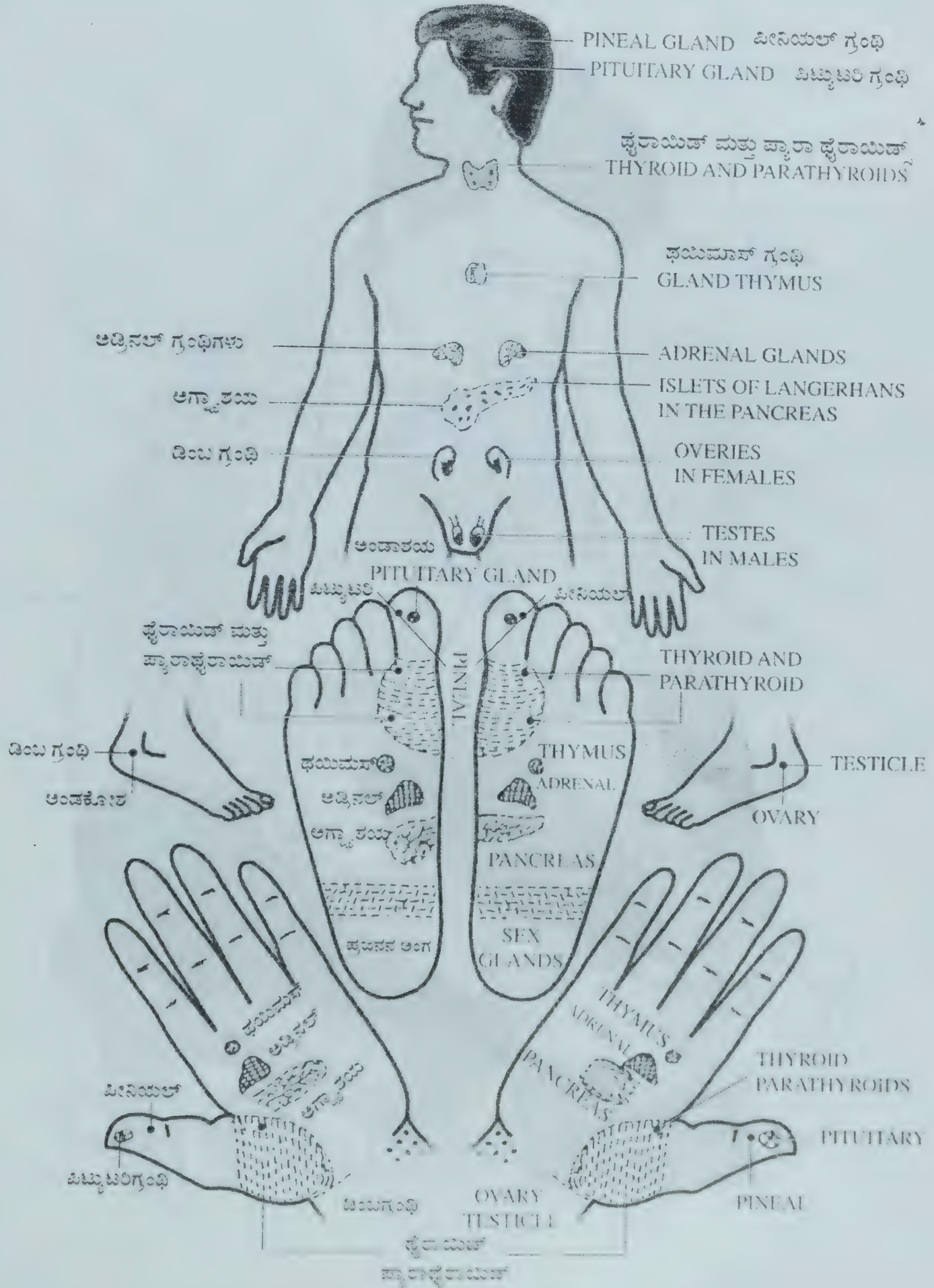








ಶರೀರದಲ್ಲಿ ನಿರ್ವಾಳಗ್ರಂಥಿ (Endocrine System) ಗಳ ಸ್ಥಿತಿ ಹಾಗೂ ಅವುಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕಾಲುಗಳು ಮತ್ತು ಕೈಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಬಿಂಬ ಕೇಂದ್ರಗಳು



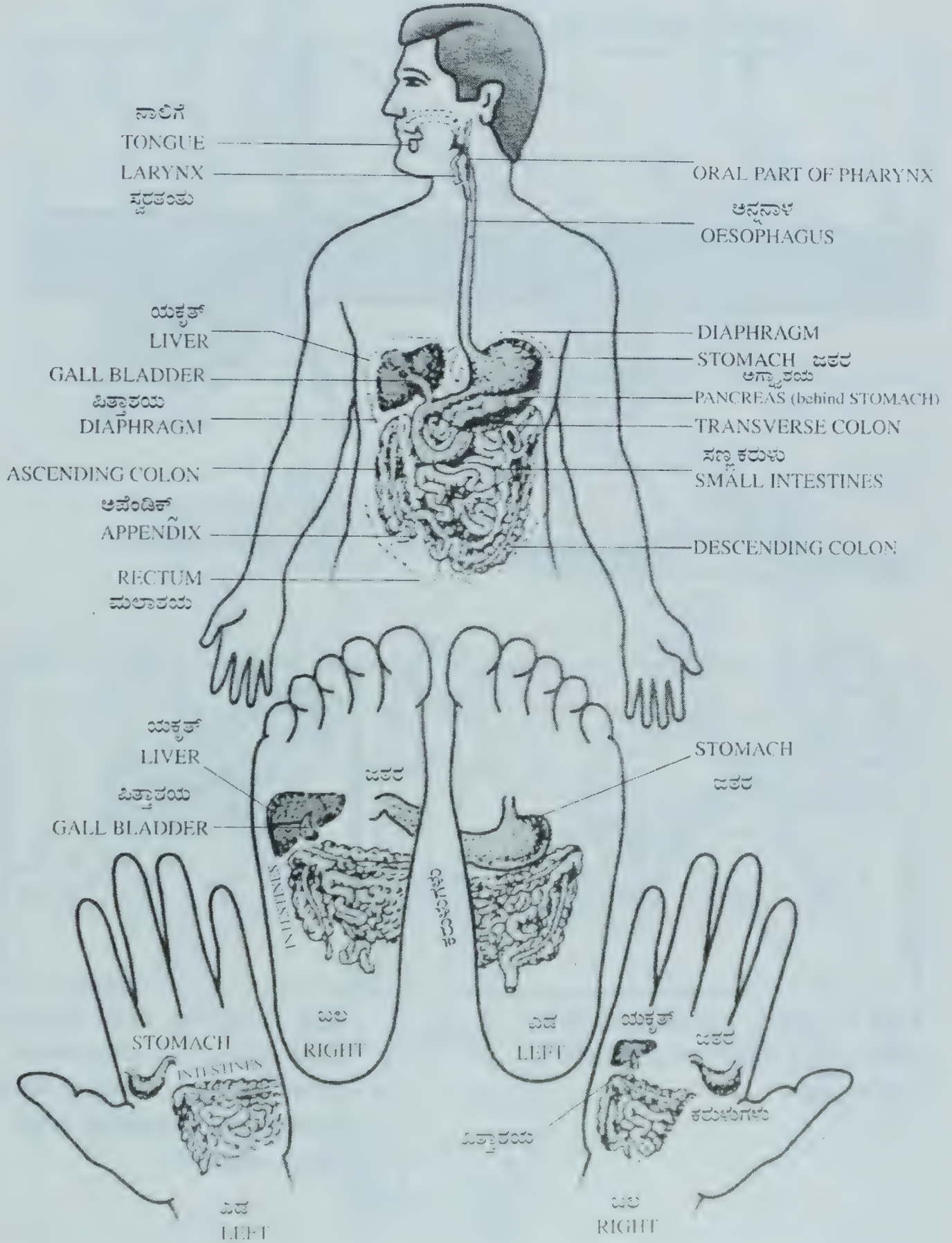


ಆಹುಪ್ರಪರ್ ಮೂಲಕ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನಗೆ ತಾನೇ ಈ ರೀತಿ ಉಪಚಾರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲ.





ಜೀರ್ಣಾಂಗವ್ಯವಸ್ಥೆ (Digestive System)ದ ವಿಭಿನ್ನ ಅವಯವಗಳಾದ ಯಕೃತ್ (liver),  
 ಪಿತ್ತಕೋಶ, ಜಠರ ಹಾಗೂ ಕರುಳು ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತು ಅವುಗಳಿಗೆ  
 ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕಾಲು ಮತ್ತು ಕೈಗಳಲ್ಲಿನ ಪ್ರತಿಬಿಂಬ ಕೇಂದ್ರಗಳು

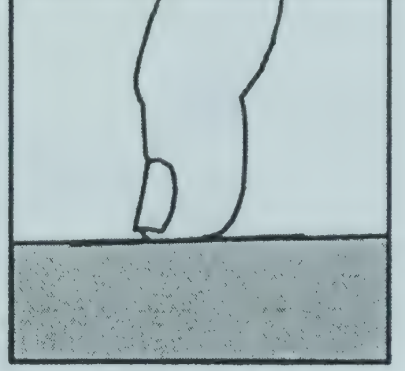




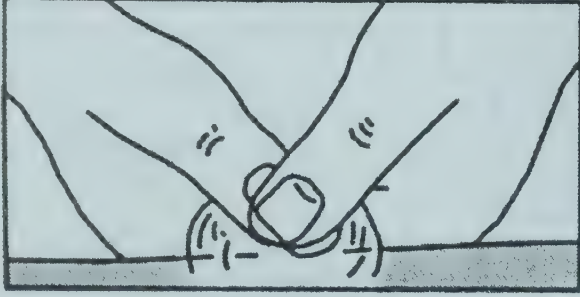
ಹೆಬ್ಬರಳಿನಿಂದ ಪ್ರಪರ್ ನೀಡುವ ರೀತಿ



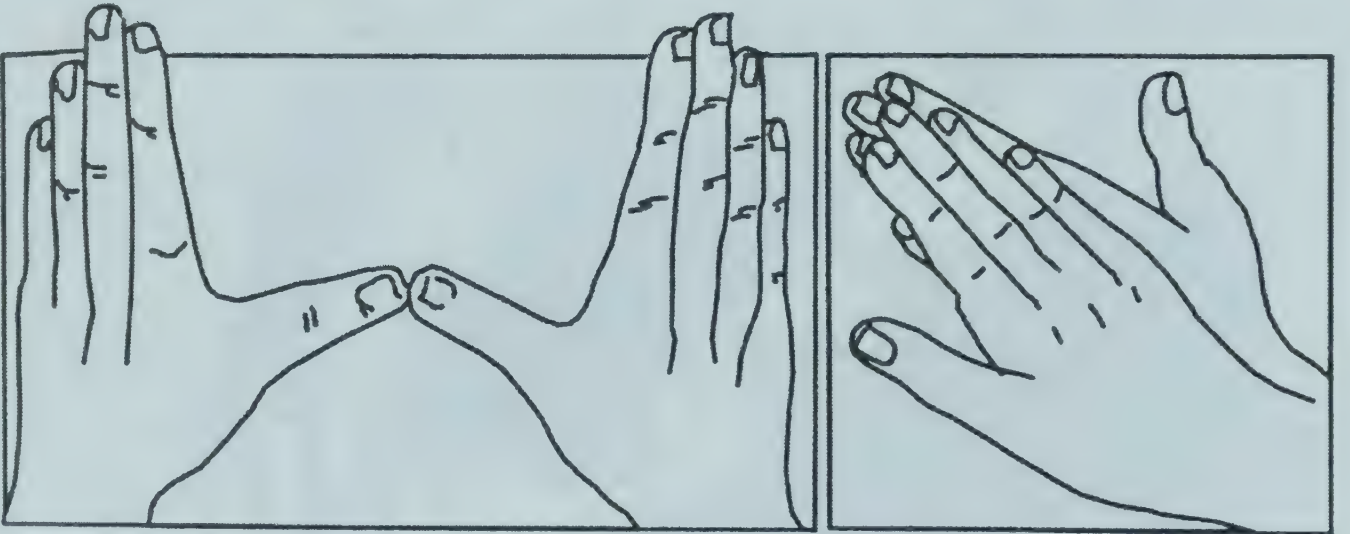
ತಪ್ಪು ರೀತಿ



ಹೆಬ್ಬರಳನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ  
ಪ್ರಪರ್ ಹಾಕಬಾರದು



ಹೆಚ್ಚು ಅದುಮಬಾರದು ಒಂದು ಹೆಬ್ಬರಳಿನ  
ಮೇಲೆ ಇನ್ನೊಂದನ್ನಿರಿಸಿ ಪ್ರಪರ್ ಹಾಕಬೇಕು.



ಕೆಲವು ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಬೆನ್ನಿನ  
ಮೇಲೆ ಎರಡೂ ಹೆಬ್ಬರಳುಗಳಿಂದ ಪ್ರಪರ್  
ನೀಡುವ ವಿಧಾನ

ಕೆಲವು ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ, ಉದಾ: ಹೊಟ್ಟೆಯ  
ಮೇಲೆ ಕೈಗಳ ಮೂರು ಬೆರಳುಗಳಿಂದ  
ಪ್ರಪರ್ ನೀಡುವುದು. ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ  
ಎರಡೂ ಕೈಗಳ ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಒಟ್ಟಿಗೆ  
ಪ್ರಪರ್ ಹಾಕುವುದು.

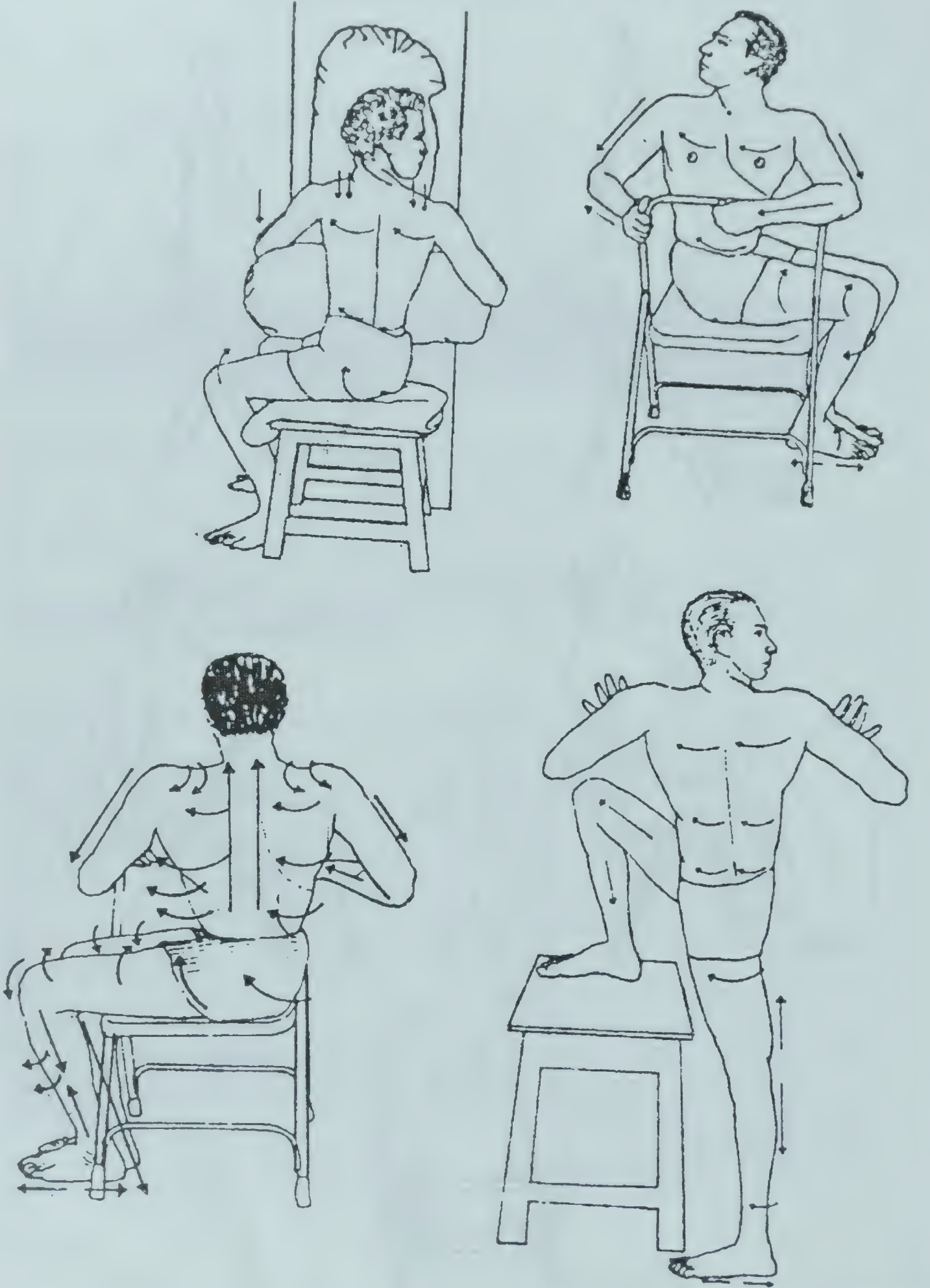


1. ಕುರ್ಚಿ ಸಹಾಯದಿಂದ ಉತ್ಕಟಾಸನ



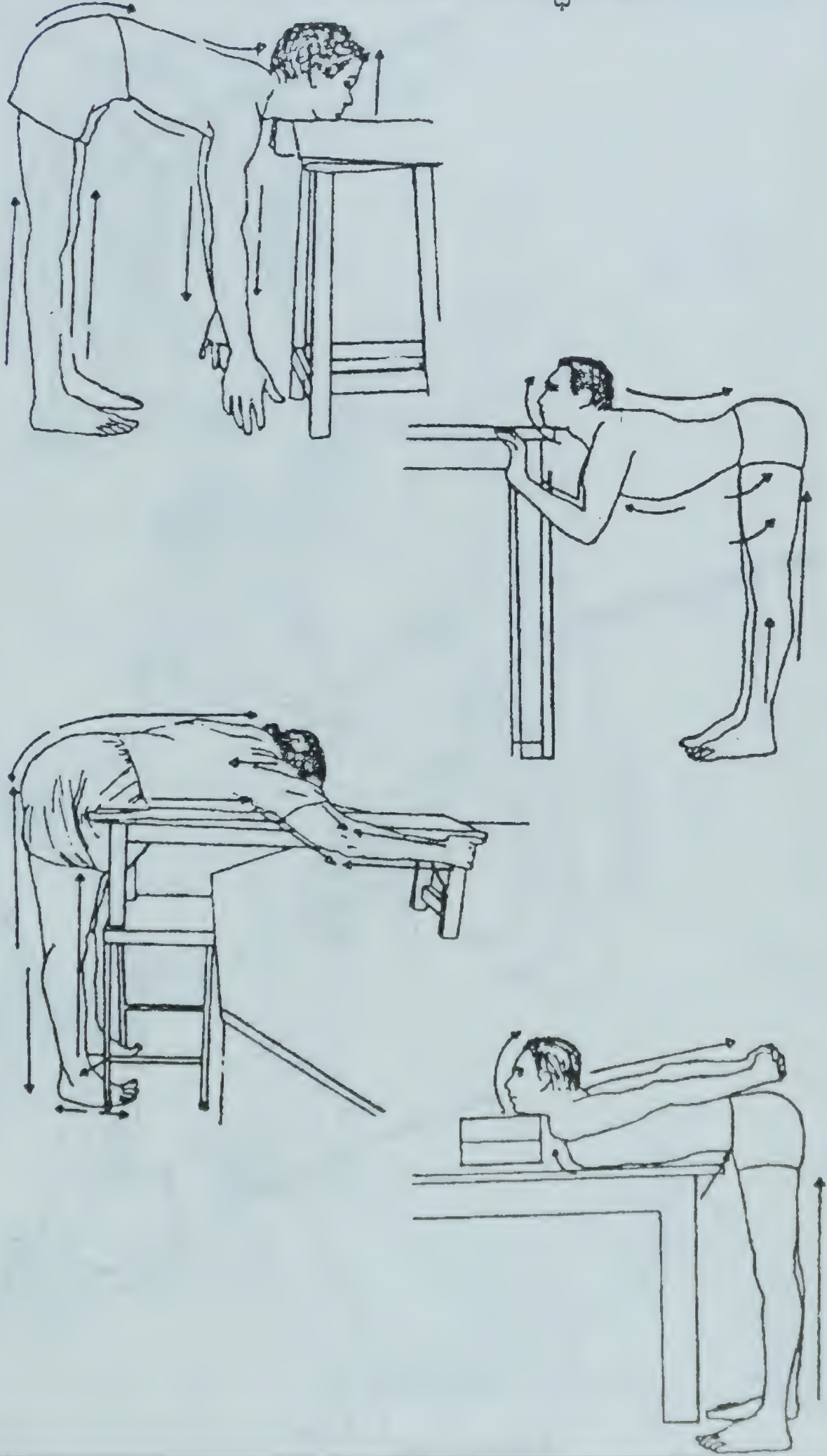


## 2. ಕುರ್ಚಿ ಸಹಾಯದಿಂದ ಭಾರಧ್ವಾಜಾಸನ



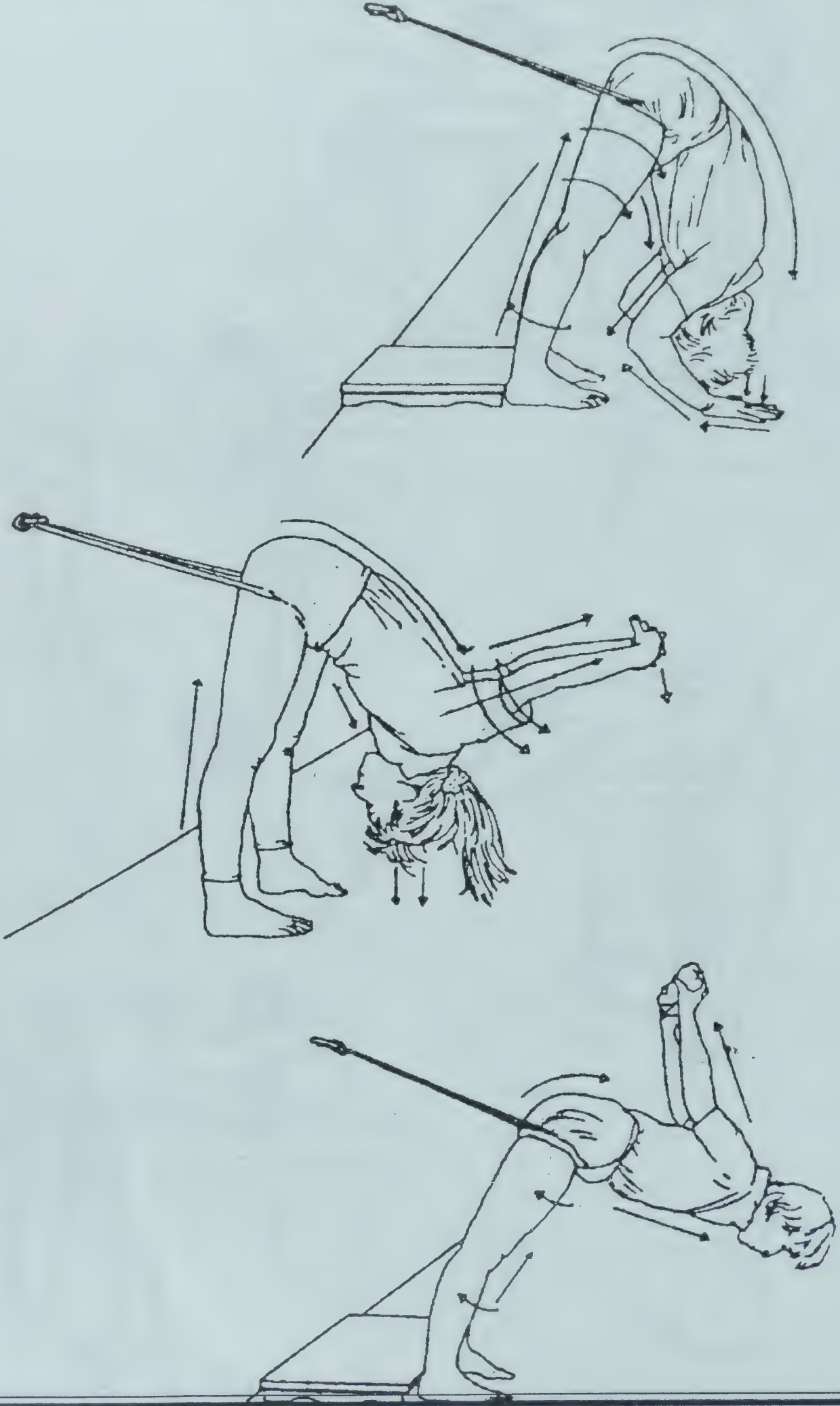


### 3. ಮೇಜಿನ ಸಹಾಯದಿಂದ ಉತ್ತಾನಾಸನ



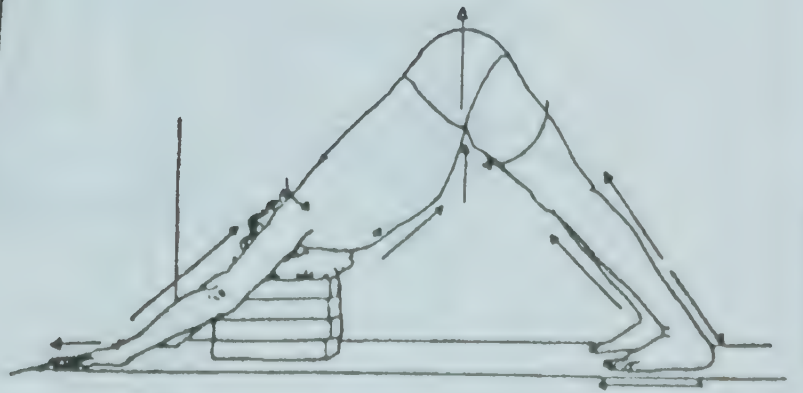
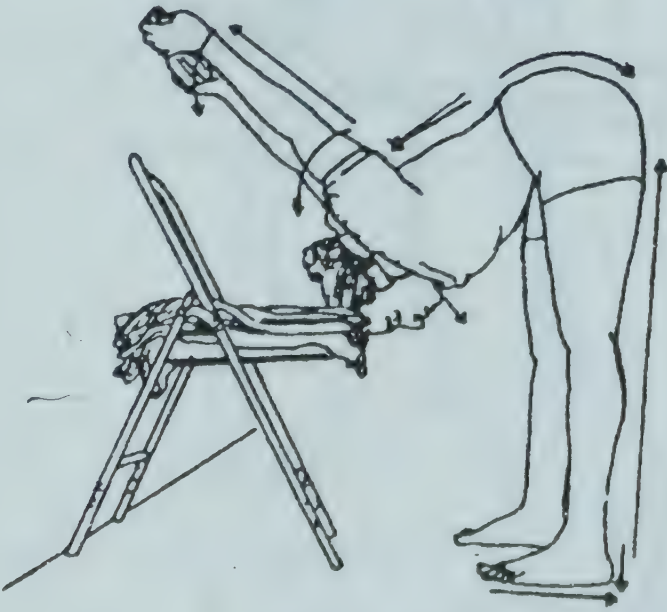
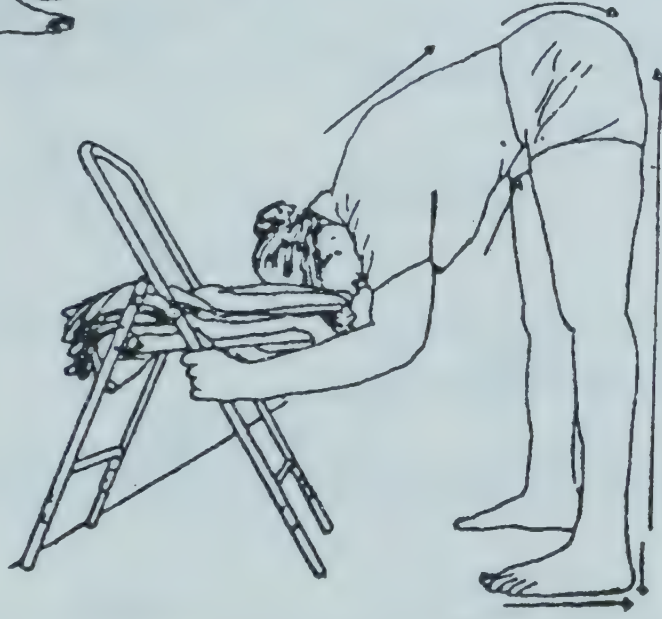


4. ಕಿಟಕಿ ಮತ್ತು ಹಗ್ಗದ ಸಹಾಯದಿಂದ ಅಧೋಮುಖಶ್ವಾಸನ



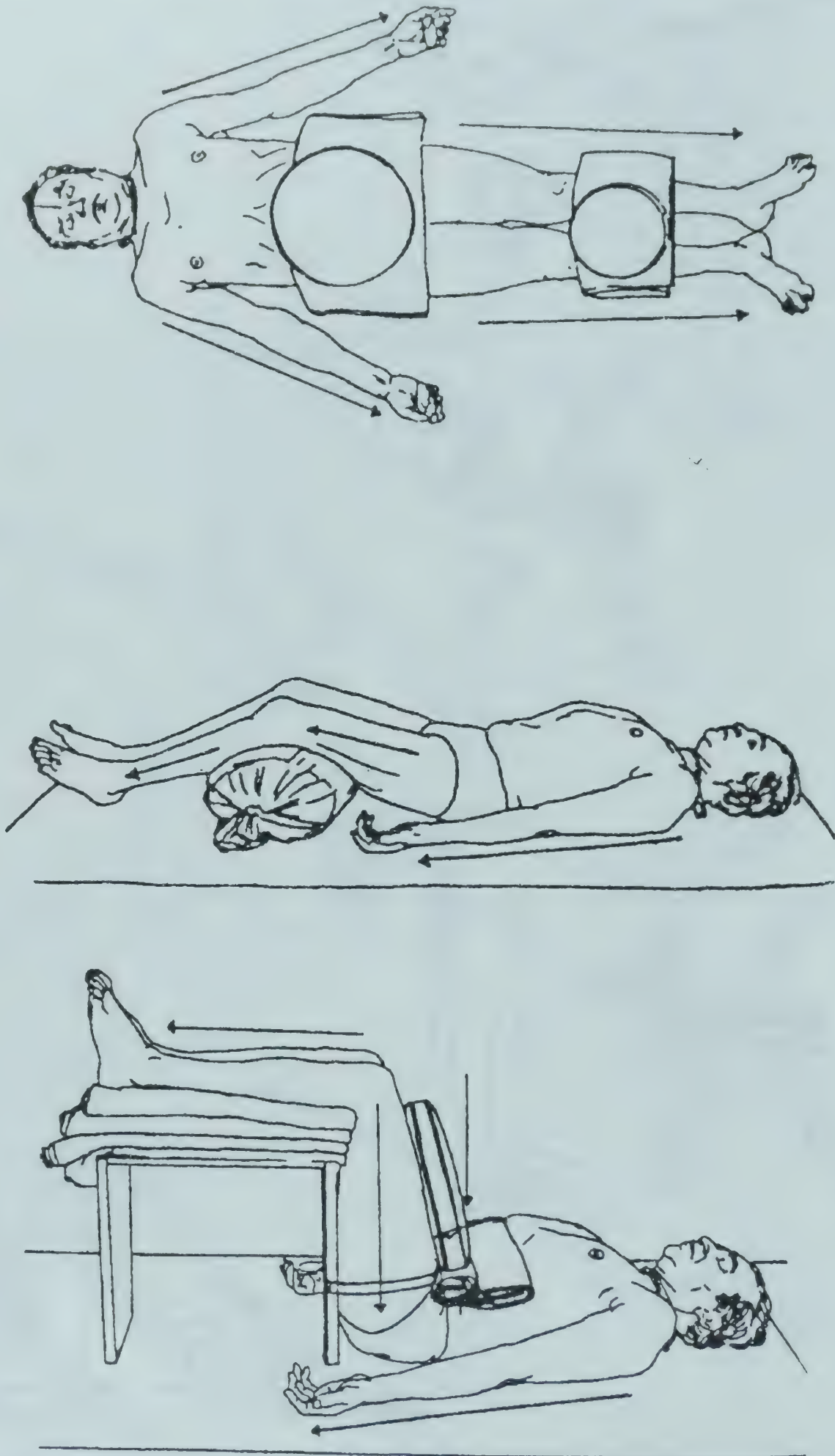


5. ಕುರ್ಚಿ ಮತ್ತು ಇಟ್ಟಿಗೆ ಸಹಾಯದಿಂದ ಅಧೋಮುಖಶ್ವಾನಾಸನ



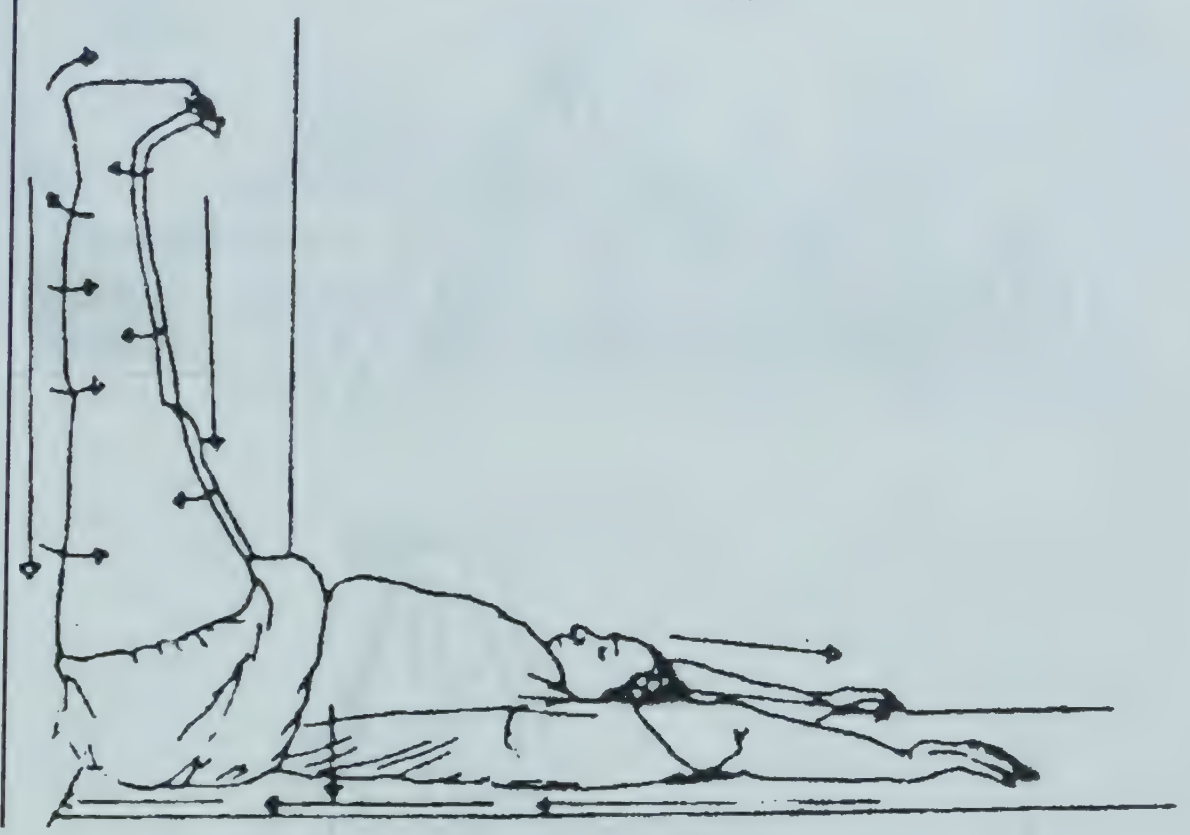


6. ದಿಂಬು ಮತ್ತು ಕುರ್ಚಿ ಸಹಾಯದಿಂದ ಶವಾಸನ (ಬೆನ್ನು ನೋವಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ)



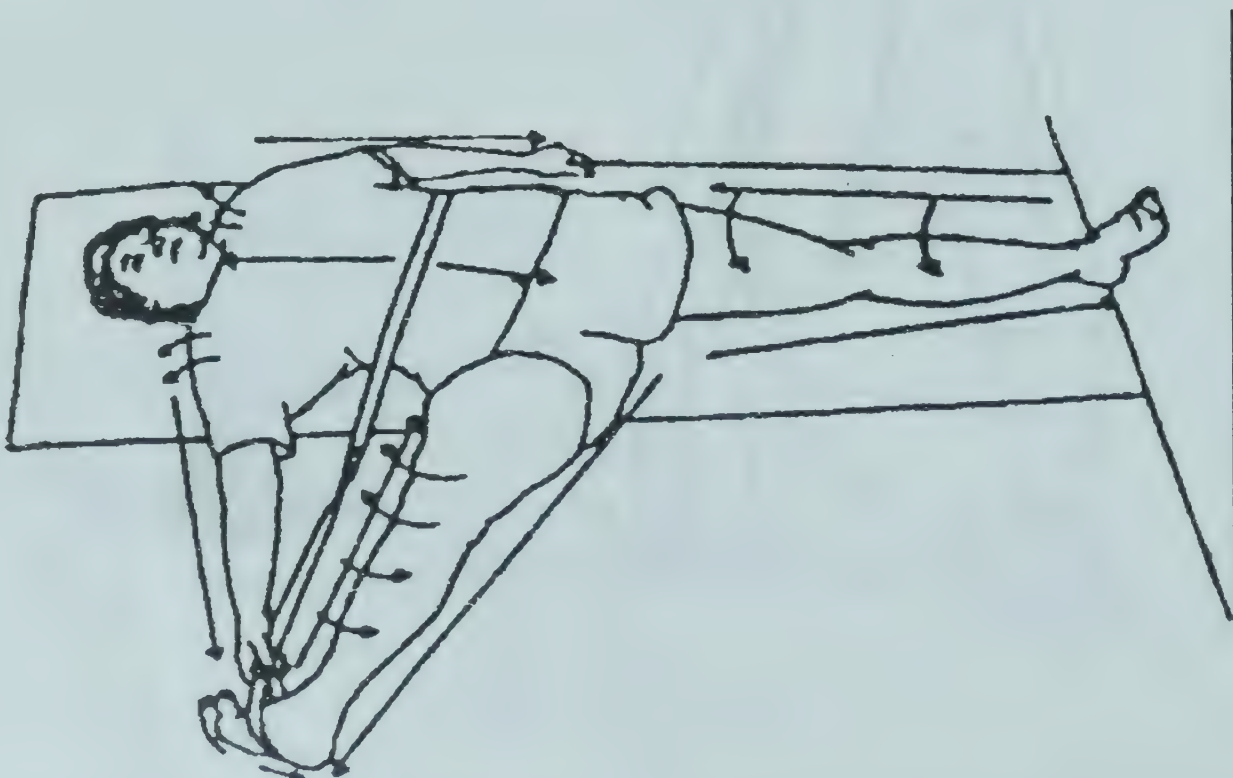
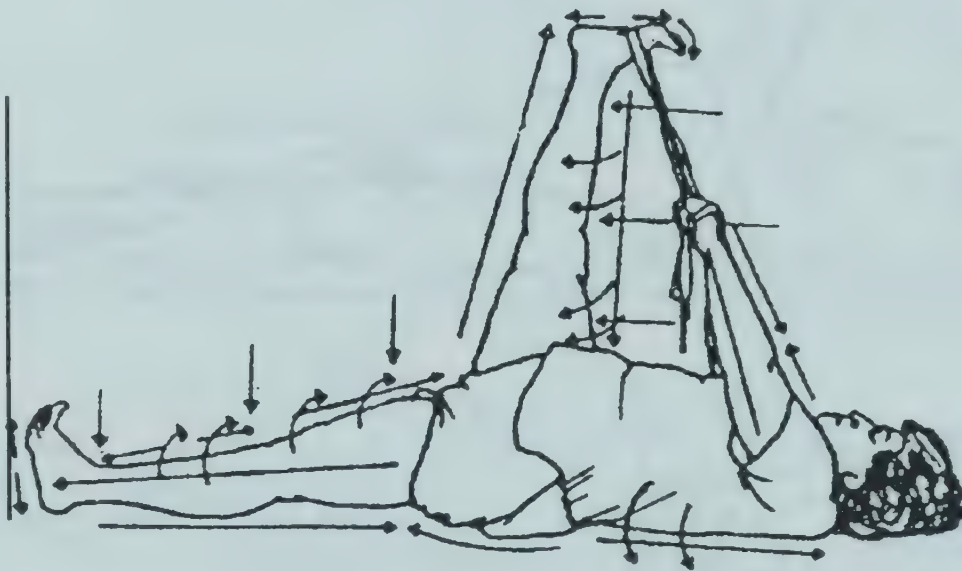
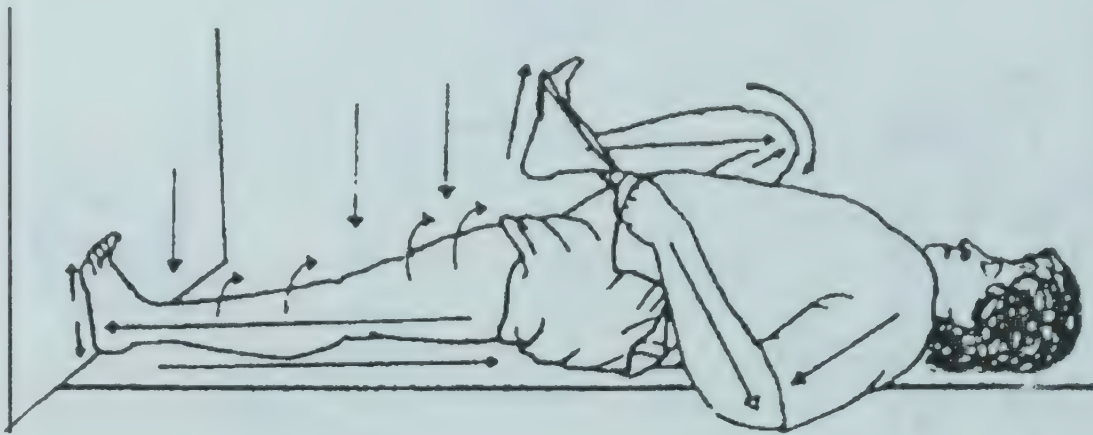


7. ಗೋಡೆ ಮತ್ತು ಹಗ್ಗದ ಸಹಾಯದಿಂದ ಉರ್ಧ್ವಾಪ್ರಸಾರಿತ ಪಾದಾಸನ  
(ಬೆನ್ನು ನೋವಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ)



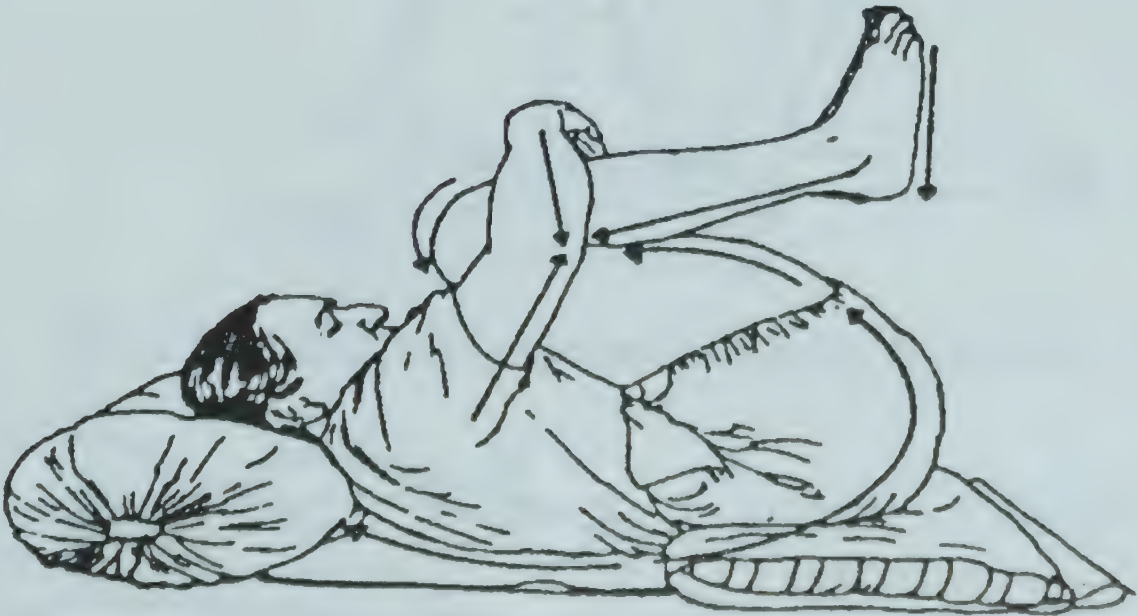


8. ಹಗ್ಗದ ಸಹಾಯದಿಂದ ಸುಪ್ತಾಪಾದಾಂಗುಷ್ಠಾಸನ (ಬೆನ್ನು ನೋವಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ)



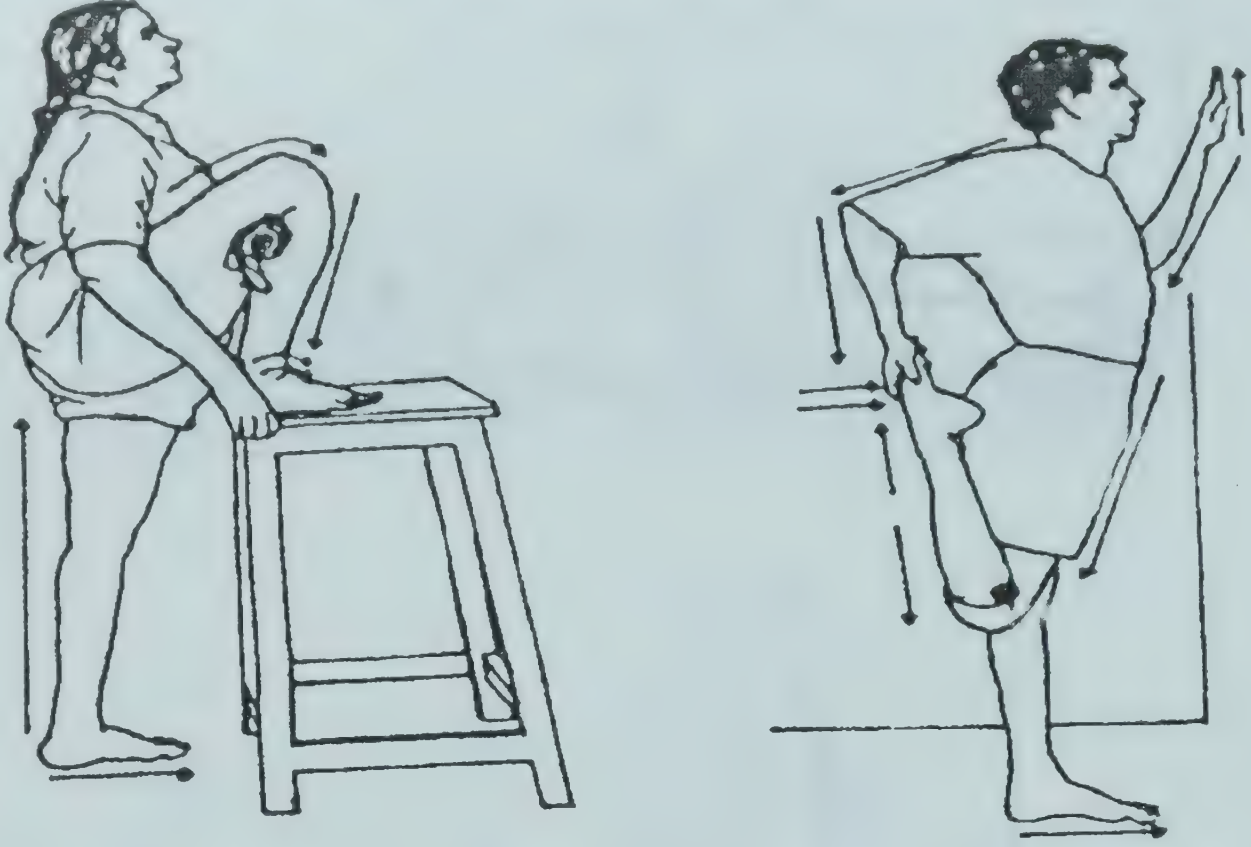


9. ಗೋಡೆ ಮತ್ತು ದಿಂಬಿನ ಸಹಾಯದಿಂದ ಪವನಮುಕ್ತಾಸನ (ಬೆನ್ನು ನೋವಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ)





10. ಉತ್ತಿತ ಏಕಪಾದ ಆಕುಂಚನಾಸನ (ಮಂಡಿನೋವಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ)

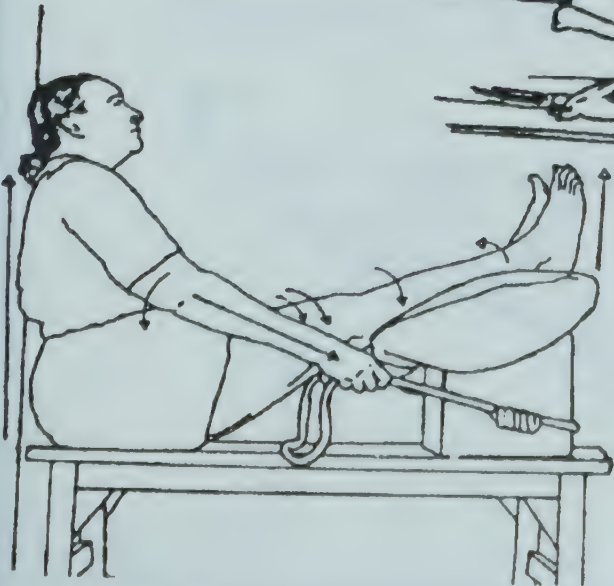
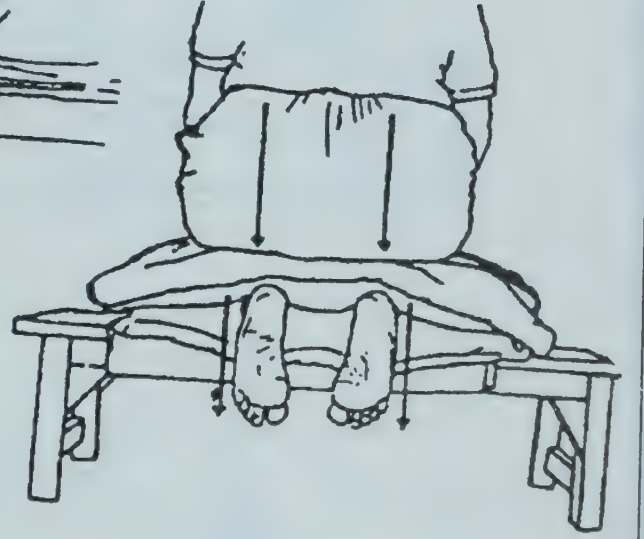


11. ಉತ್ತಿತ ಏಕಪಾದ ಭೇಕಾಸನ (ಮಂಡಿನೋವಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ)



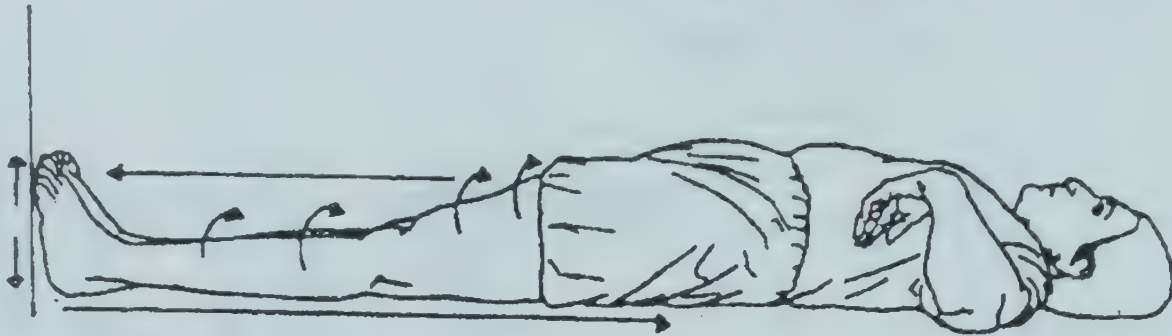
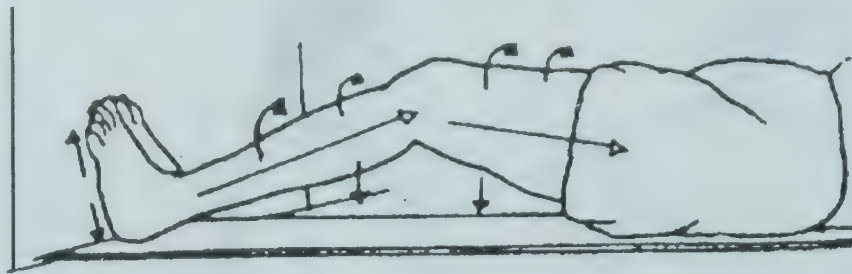


12. ವೀರಾಸನ ಮತ್ತು ವಜ್ರಾಸನ (ಮಂಡಿನೋವಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ)



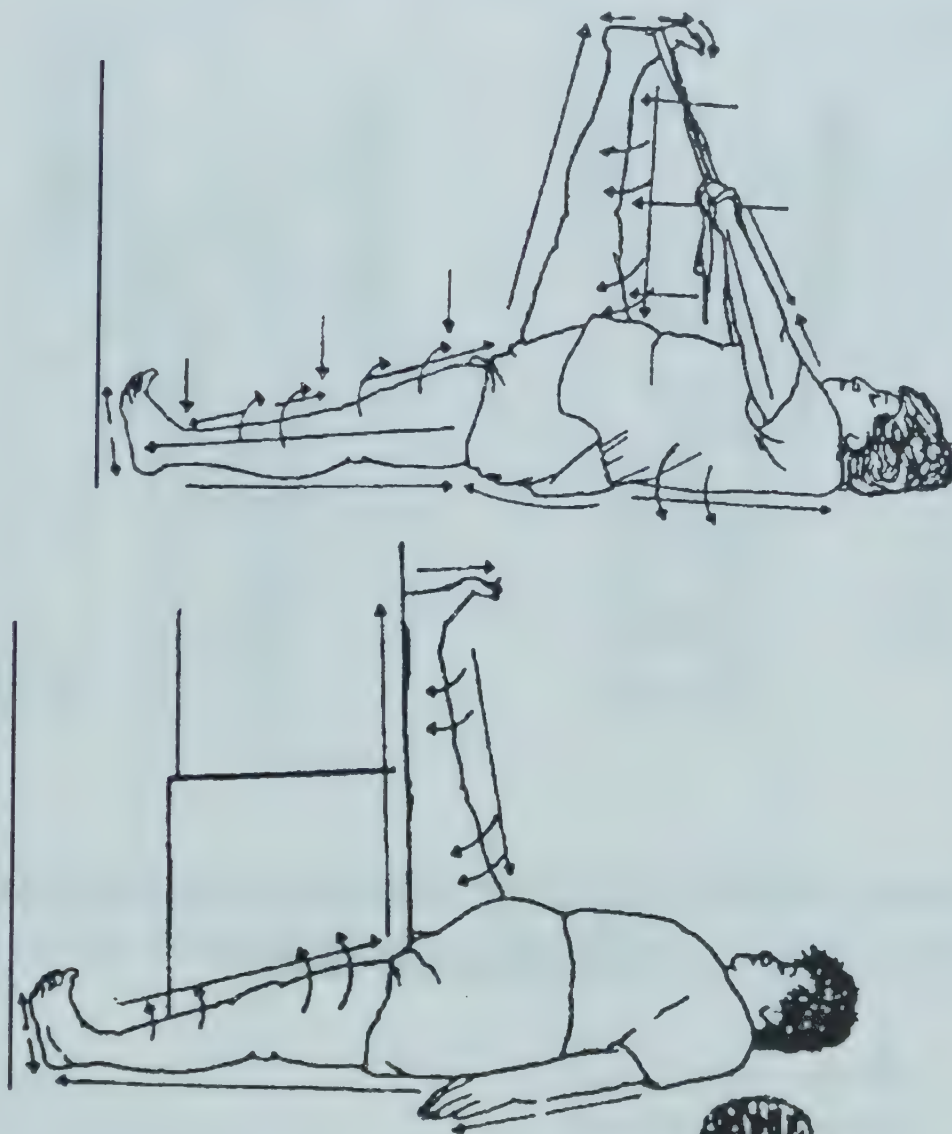
13. ಉದ್ವಾಹದ ದಂಡಾಸನ

# 14. ಸುಪ್ತ ಏಕಪಾದ ಅಕುಂಚನಾಸನ (ಬೆನ್ನುನೋವಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ)

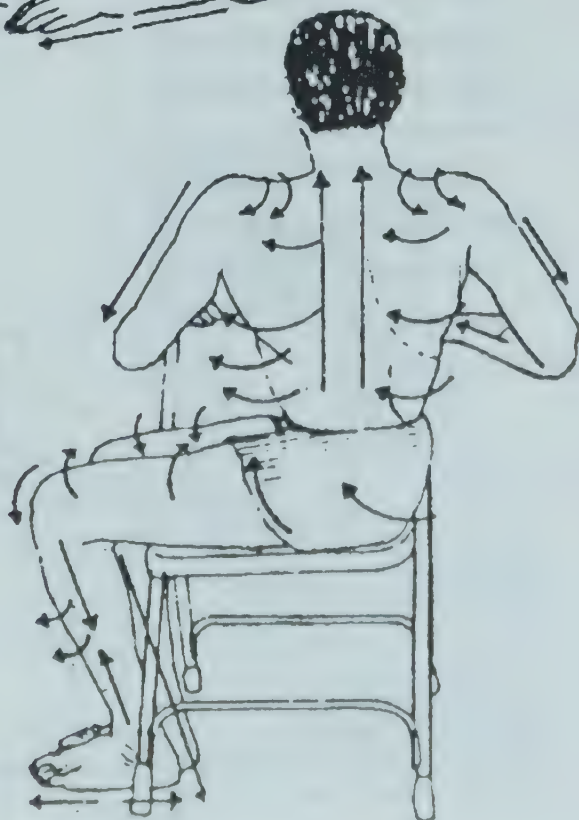




15. ಗೋಡೆ ಮತ್ತು ಹಗ್ಗದ ಸಹಾಯದಿಂದ ಸುಪ್ತಪಾದಾಂಗುಷ್ಠಾಸನ  
(ಬೆನ್ನುನೋವಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ)

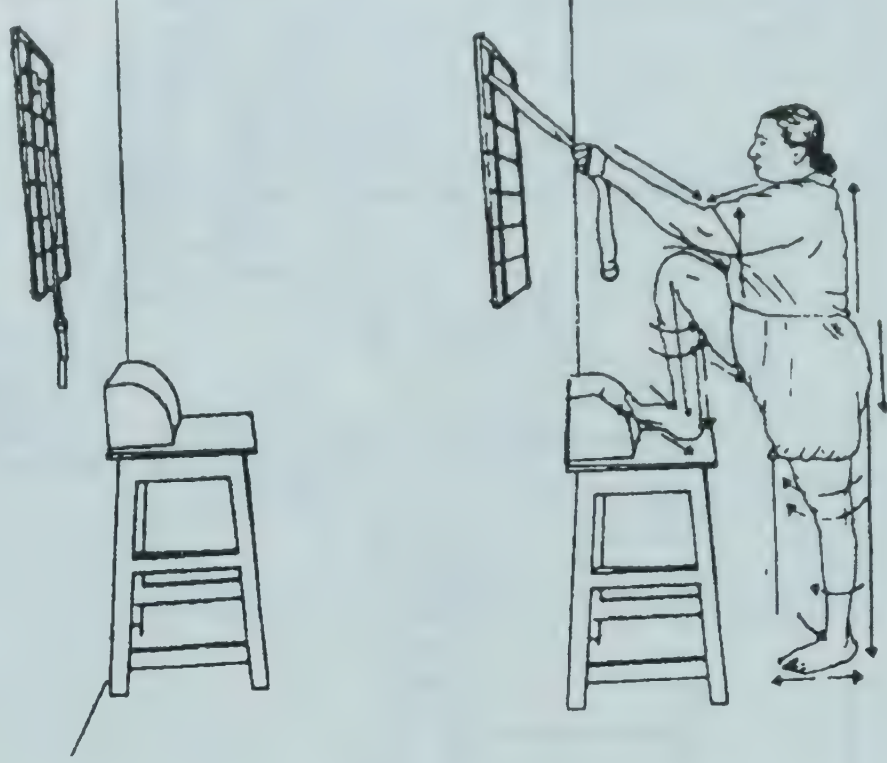


16. ಭಾರಧ್ವಾಜಾಸನ  
(ಬೆನ್ನುನೋವಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ)

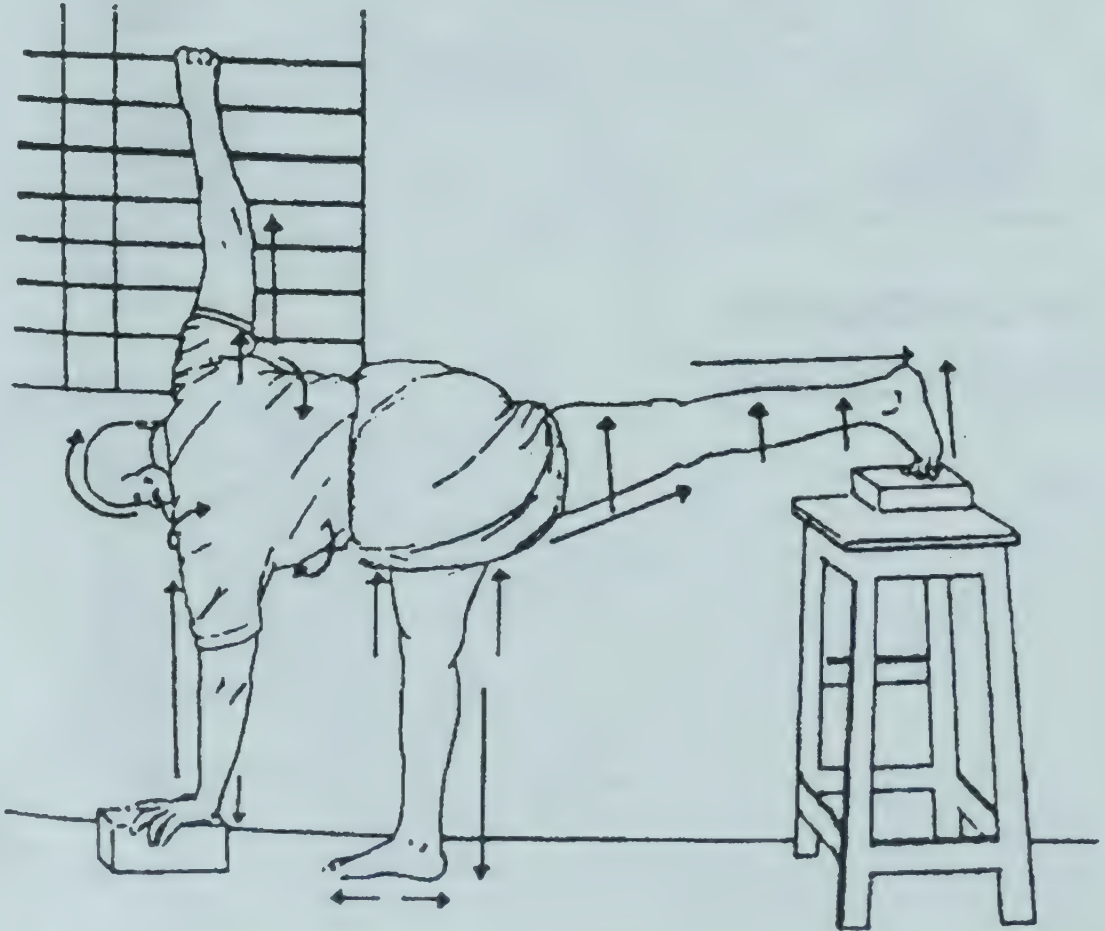


17. ಕಿಟಕಿ, ಹಗ್ಗ ಮತ್ತು ಕುರ್ಚಿ ಸಹಾಯದಿಂದ ಉತ್ತಿತ ಏಕಪಾದ ಆಕುಂಚನಾಸನ  
(ಬೆನ್ನುನೋವಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ)

ಪೂರ್ವತಯಾರಿ

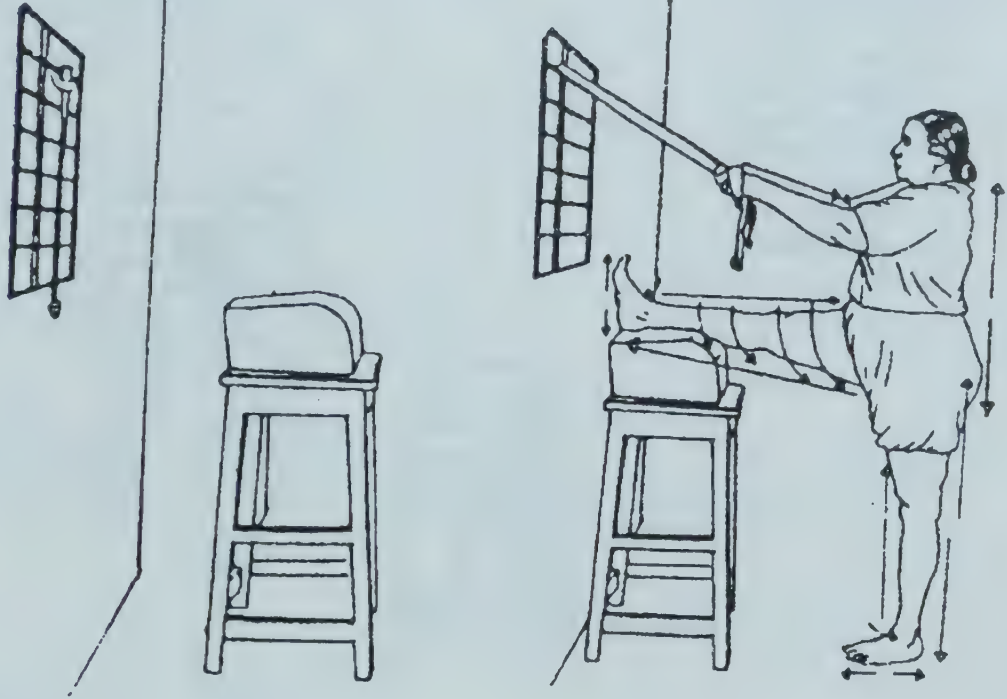


18. ಕಿಟಕಿ, ಇಟ್ಟಿಗೆ ಮತ್ತು ಕುರ್ಚಿ ಸಹಾಯದಿಂದ ಅರ್ಧಚಂದ್ರಾಸನ  
(ಬೆನ್ನುನೋವಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ)



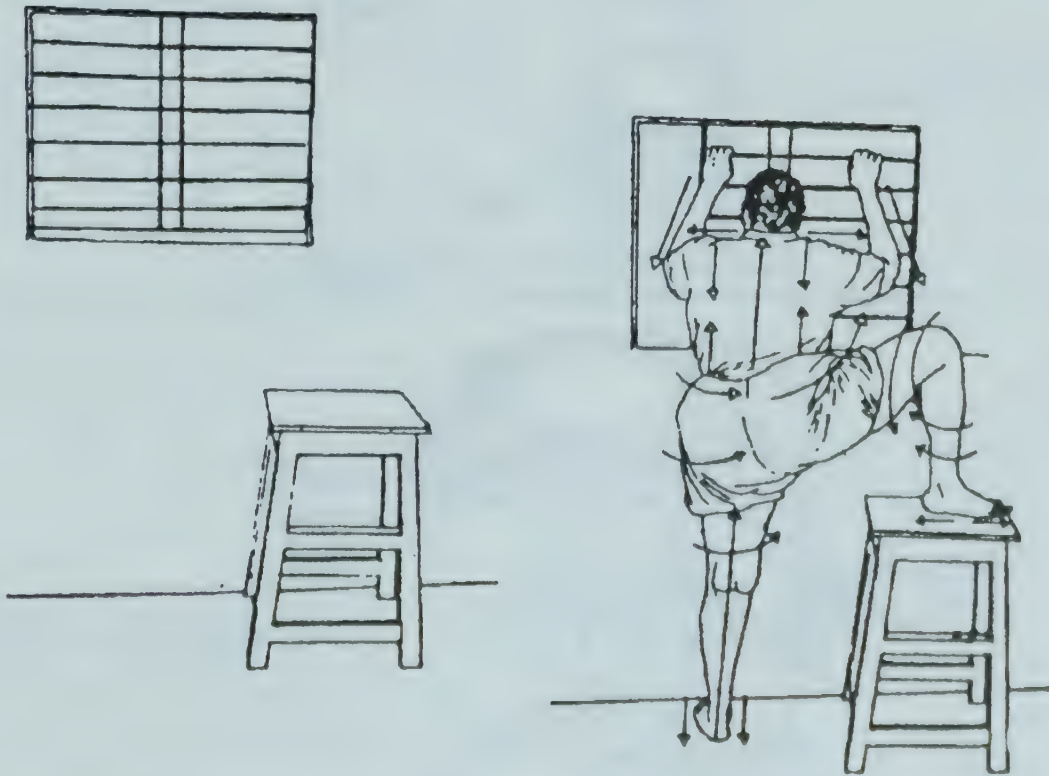


19. ಕಿಟಕಿ, ಹಗ್ಗ ಮತ್ತು ಕುರ್ಚಿ ಸಹಾಯದಿಂದ ಆಕುಂಚನಾಸನ  
ಪೂರ್ವತಯಾರಿ



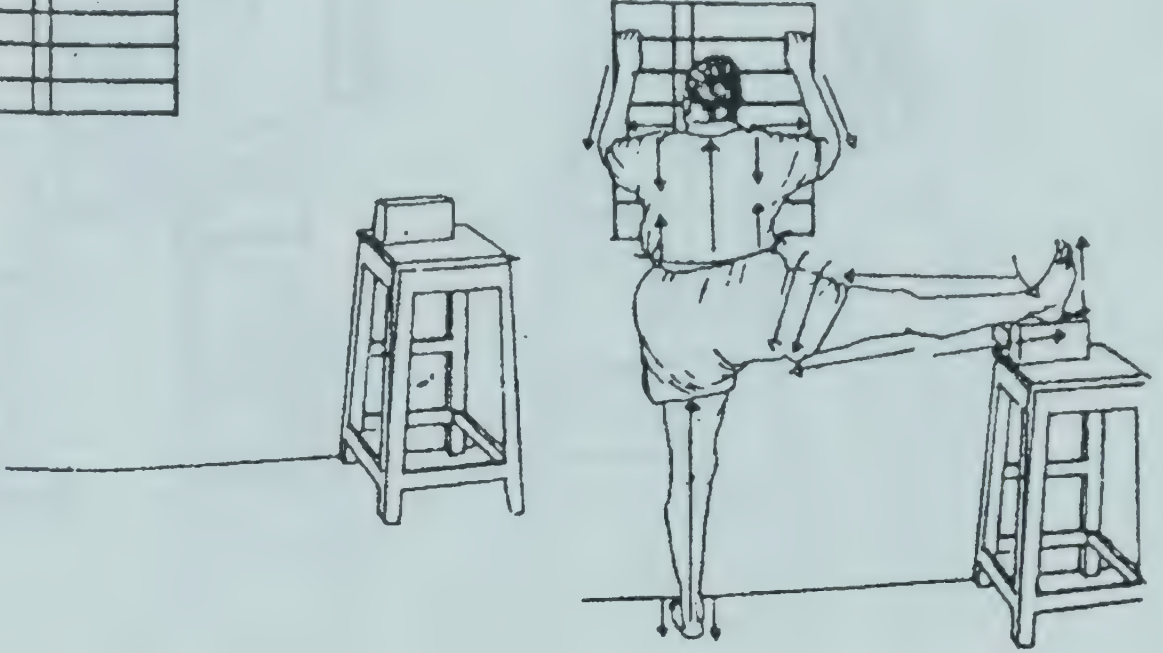
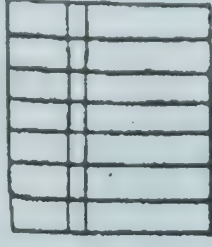
20. ಕಿಟಕಿ ಮತ್ತು ಕುರ್ಚಿ ಸಹಾಯದಿಂದ ಉತ್ತಿತ ಪಾರ್ಶ್ವ ಹಸ್ತಪಾದ ಆಕುಂಚನಾಸನ  
ಪೂರ್ವತಯಾರಿ

ಪೂರ್ವತಯಾರಿ



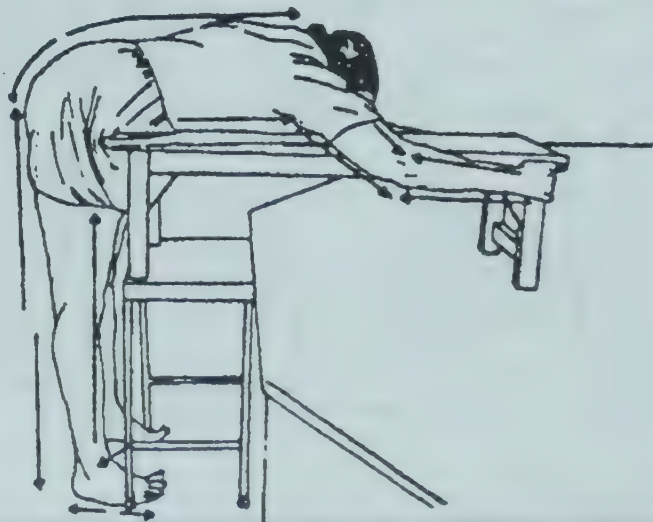
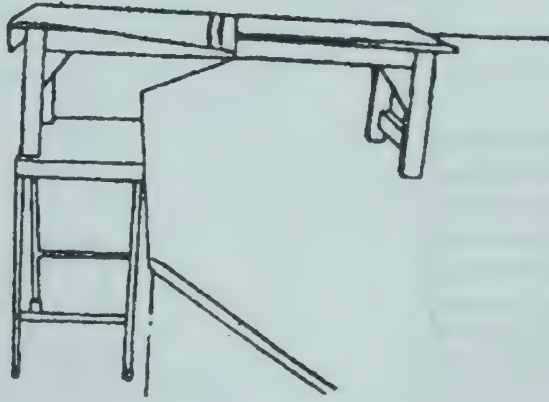
## 21. ಕಿಟಕಿ ಮತ್ತು ಕುರ್ಚಿ ಸಹಾಯದಿಂದ ಉತ್ತಿತ ಪಾರ್ಶ್ವ ಹಸ್ತಪಾದ ಆಕುಂಚನಾಸನ

ಪೂರ್ವತಯಾರಿ



## 22. ಮೇಜಿನ ಸಹಾಯದಿಂದ ಅರ್ಧ ಉತ್ಥಾನಾಸನ

ಪೂರ್ವತಯಾರಿ





## 23. ದಿಂಬು ಮತ್ತು ರಗ್ಗಿನ ಸಹಾಯದಿಂದ ಉಪಾಶ್ರಯಿ ಆಸನಗಳು

ಪೂರ್ವತಯಾರಿ



24. ಉಪಾಶ್ರಿತ ಶವಾಸನ

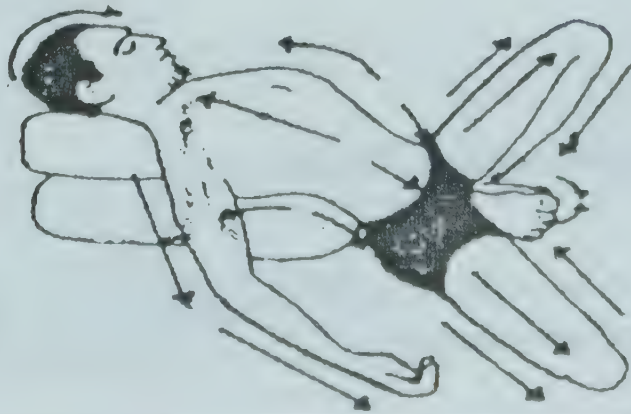


25. ಉಪಾಶ್ರಿತ ಸ್ವಸ್ತಿಕಾಸನ

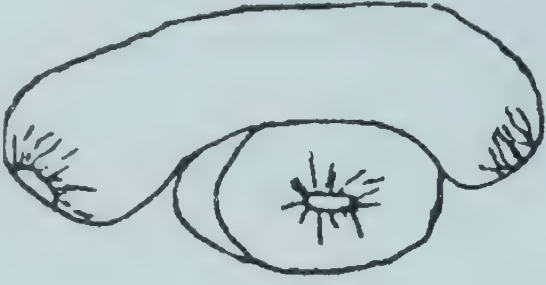
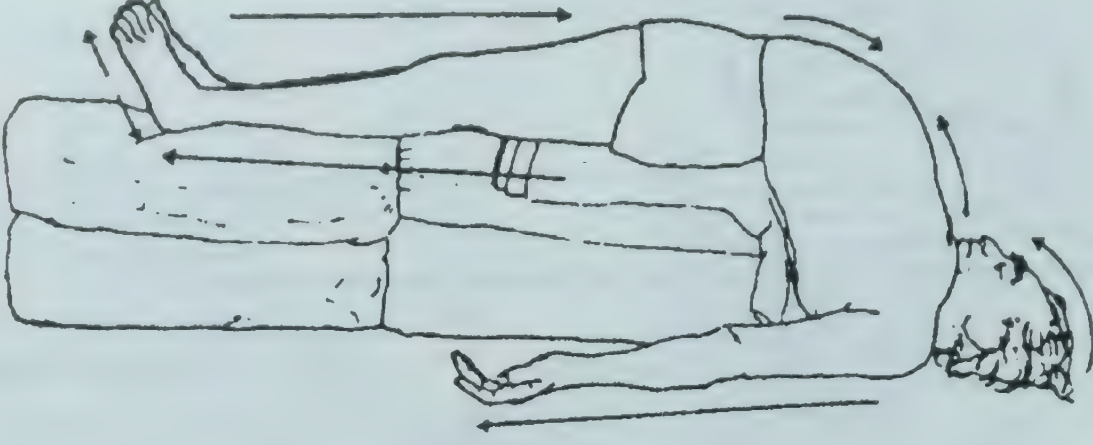


26. ಉಪಾಶ್ರಿತ ವೀರಾಸನ

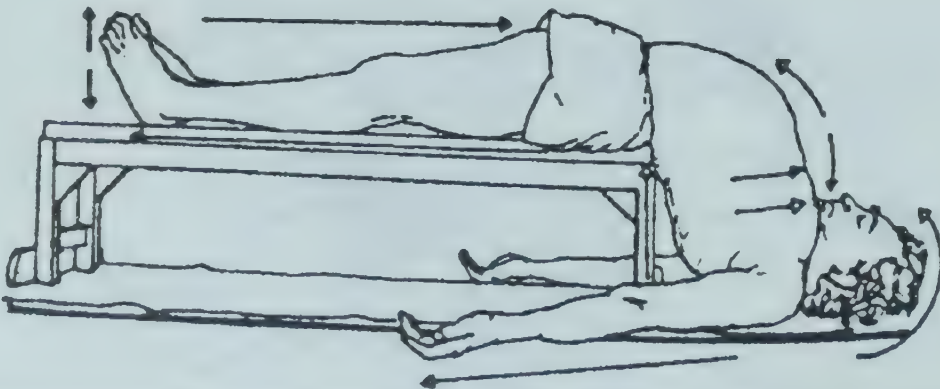
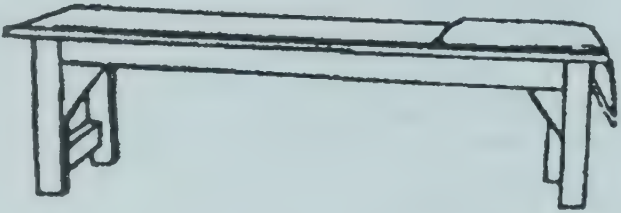
27. ಉಪಾಶ್ರಿತ ಬದ್ಧಕೋನಾಸನ



28. ಮೇಜು ಮತ್ತು ದಿಂಬಿನ ಸಹಾಯದಿಂದ ಸೇತುಬಂಧ ಸರ್ವಾಂಗಾಸನ



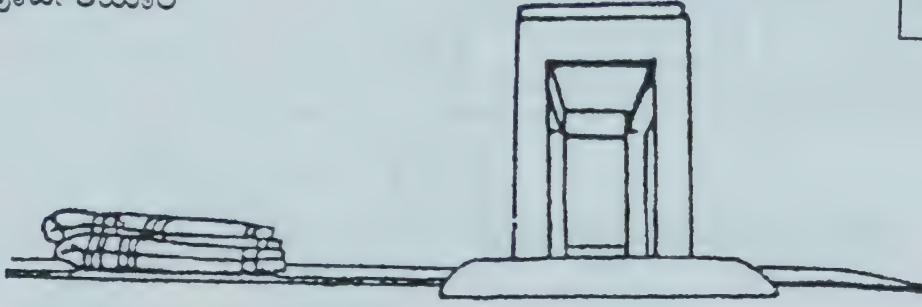
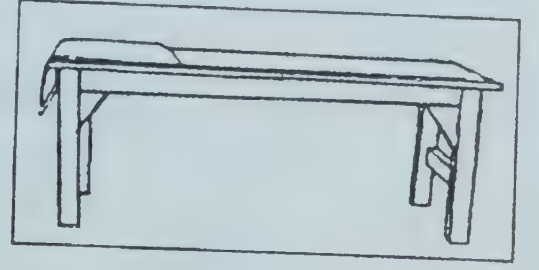
ಪೂರ್ವತಯಾರಿ



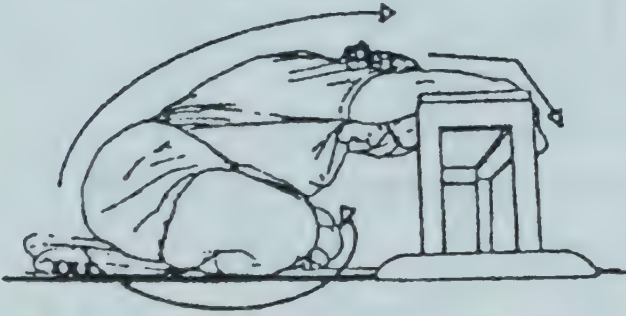


## 29. ಕುರ್ಚಿ ಮತ್ತು ದಿಂಬಿನ ಸಹಾಯದಿಂದ ಪಶ್ಚಿಮಪ್ರತನದ ಆಸನಗಳು

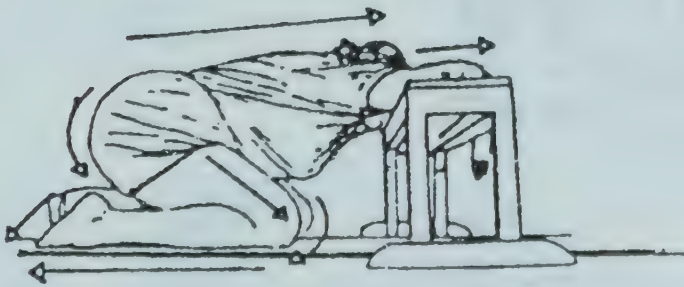
ಪೂರ್ವತಯಾರಿ



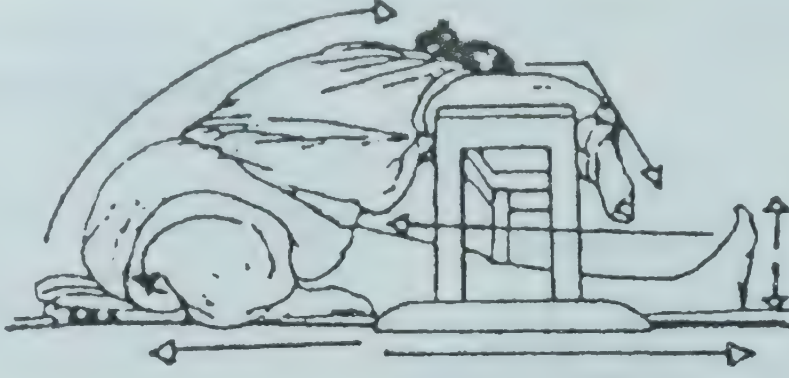
30. ಅಧೋಮುಖ ಸ್ವಸ್ತಕಾಸನ



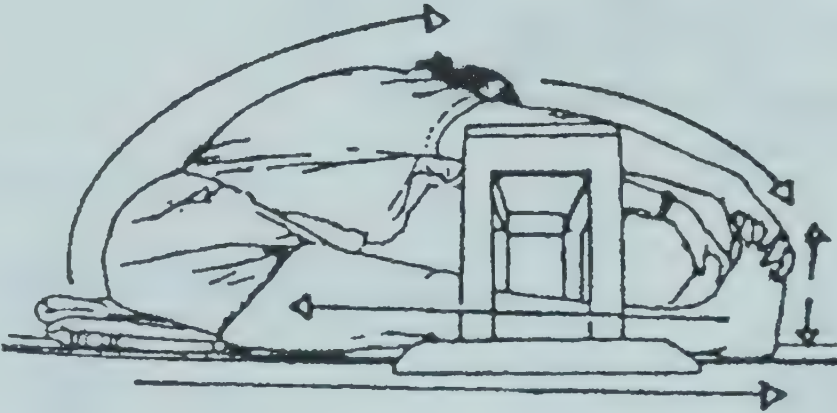
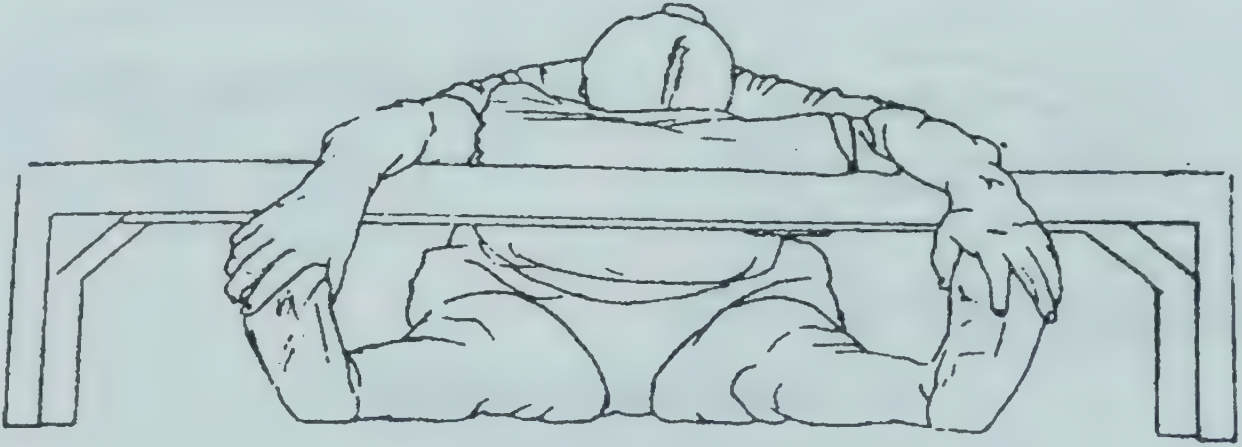
31. ಅಧೋಮುಖ ವೀರಾಸನ



### 32 ಜಾನುಶೀರ್ಷಾಸನ



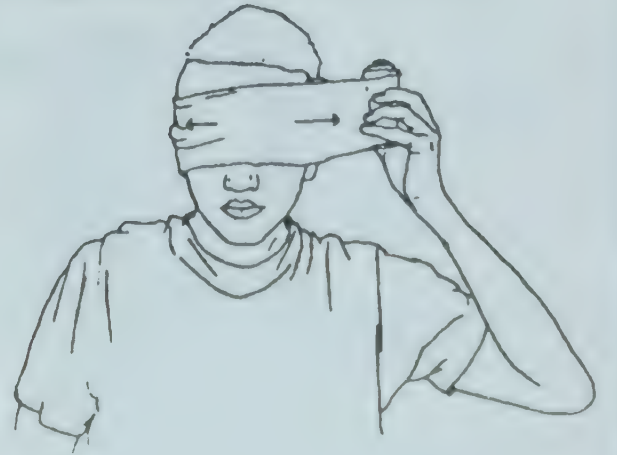
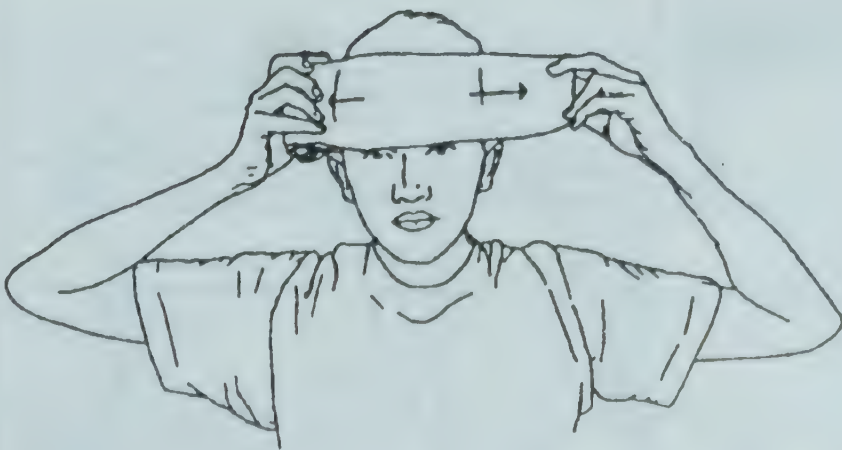
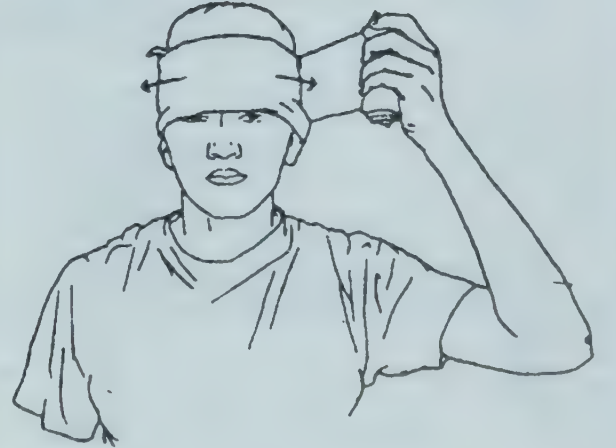
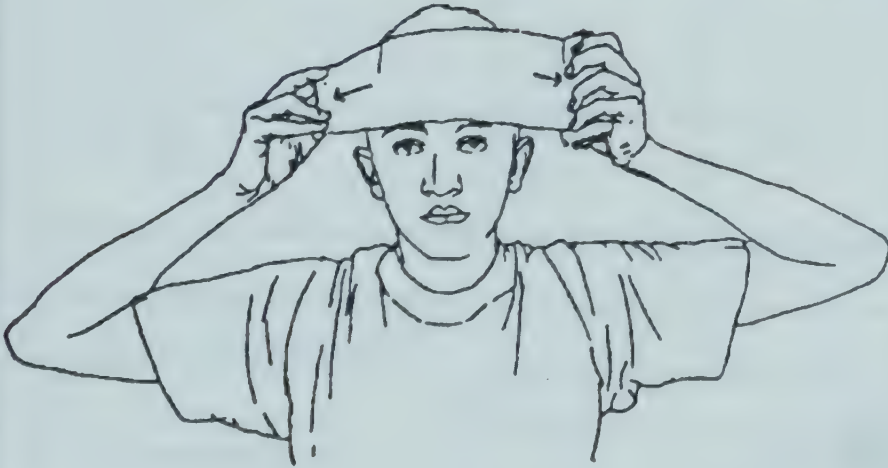
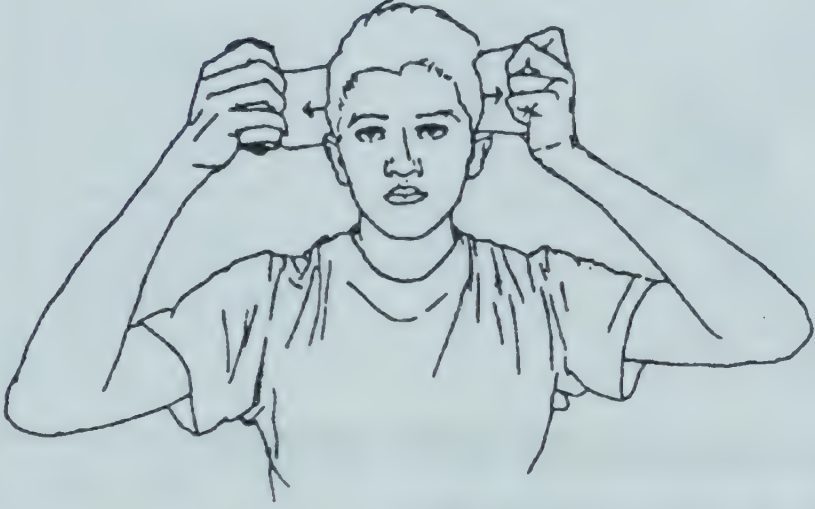
### 33. ಪಶ್ಚಿಮೋತ್ತಾನಾಸನ





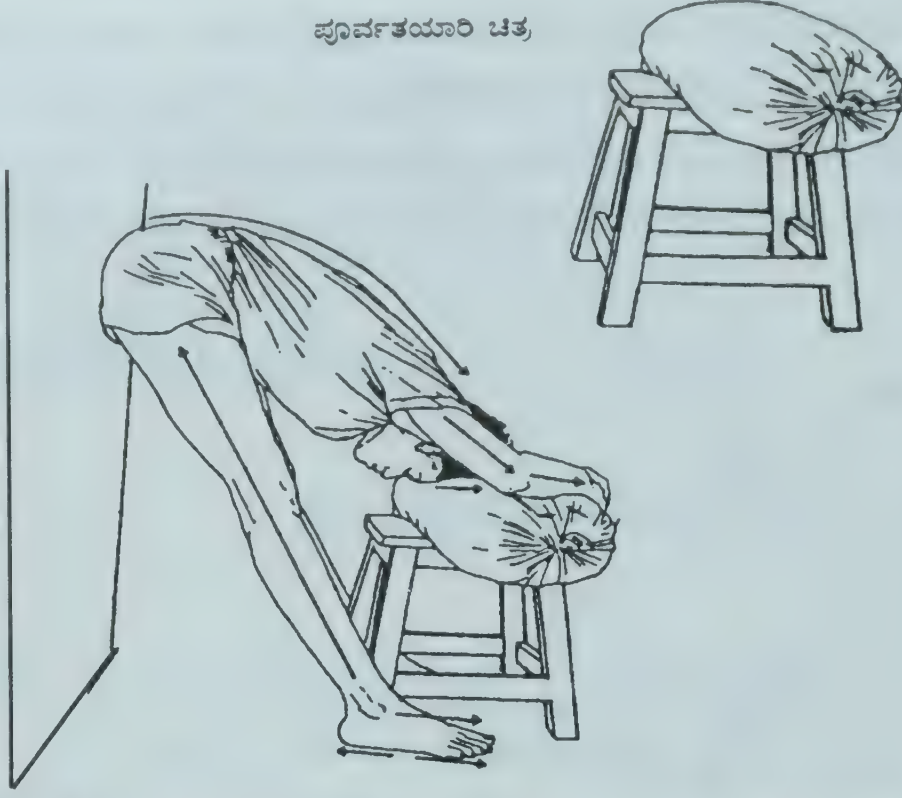
### 34. ಶಿರೋನೇತ್ರಪಟ್ಟಿ ಬಂಧನ (ತಲೆ ನೋವಿಗೆ ಮತ್ತು ಮೈ ಗ್ರೇನ್‌ಗೆ)

ಕ್ರೇಪ್ ಬ್ಯಾಂಡೇಜ್‌ನ ಸಹಾಯದಿಂದ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಕೆಳಗೆ ತೋರಿಸಿರುವಂತೆ ಶಿರೋನೇತ್ರಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು. ಮುಂಬದಿ ತಲೆನೋವಿಗೆ ಮುಂದೆಯಿಂದ, ಹಿಂಬದಿ ತಲೆನೋವಿಗೆ ಹಿಂದೆಯಿಂದ, ಎಡ ಮತ್ತು ಬಲ ಭಾಗದ ತಲೆನೋವಿಗೆ ಎಡ ಮತ್ತು ಬಲಭಾಗದಿಂದ ಕ್ರೇಪ್ ಬ್ಯಾಂಡೇಜ್‌ಅನ್ನು ಧರಿಸಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕು. (ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿರುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು)



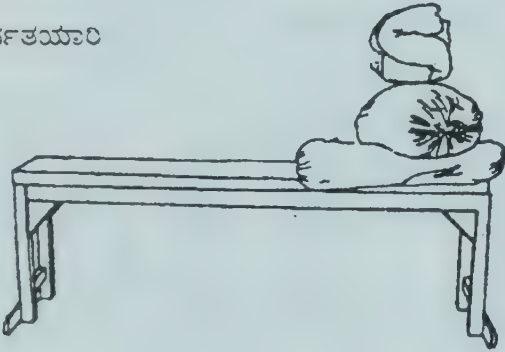
### 35. ಉಪಶ್ರಾಯಿ ಉತ್ಥಾನಾಸನ

ಪೂರ್ವತಯಾರಿ ಚಿತ್ರ



### 36. ಮೇಜು ಮತ್ತು ದಿಂಬಿನ ಸಹಾಯದಿಂದ ಪವನ ಮುಕ್ತಾಸನ (ಉದ್ದೇಗವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣ ಮಾಡುತ್ತದೆ)

ಪೂರ್ವತಯಾರಿ





## ಅನನ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನಗಳು

ಕ್ರಮ ಸಂ.	ಶ್ವಾಸ ಕ್ರಿಯೆ	ಚಿತ್ರ ಸಂಖ್ಯೆ	ಪುಟ ಸಂಖ್ಯೆ	ಯಾವ ರೋಗಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲ
1	ಉದರ ಶ್ವಾಸ	1	27	ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಆಪಾನವಾಯು ಉದ್ದೀಪನಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ
2	ಉರ ಶ್ವಾಸ	2	27	ಹೃದಯ ದೌರ್ಬಲ್ಯ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ
3	ಗ್ರೀವ ಶ್ವಾಸ	3	27	ಧೈರಾಯ್ಡ್ & ಪ್ಯಾರಾಧೈರಾಯ್ಡ್‌ಗಳ ಸಮಸ್ಯೆ ನಿವಾರಣೆ ಗೊನು ಬೆನ್ನು, ತಲೆಸಿಡಿತ, ಕಣ್ಣುಗಳ ನಿವಾರಣೆ
4	ಪೂರ್ಣ ಶ್ವಾಸ	4	28	ಮಣಿಗಂಟು, ಕೀಲುನೋವು ನಿವಾರಣೆ
5	ಮಾರ್ಜಾಲ ಶ್ವಾಸ	5	29	ಬೆನ್ನುನೋವು, ಡಿಸ್ಕ್ ಸಮಸ್ಯೆ, ಕುತ್ತಿಗೆ ಸ್ನಾಯುಗಳ ದೌರ್ಬಲ್ಯವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ.
6	ಶ್ವಾನ ಶ್ವಾಸ	6	30	ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿನ ದುರ್ಗಂಧ ನಿವಾರಣೆ, ತೊದಲುನುಡಿ ಮತ್ತು ಉದರ ಸಂಬಂಧಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ
7	ಕಟಿ ಶ್ವಾಸ	7	31	ಸೊಂಟದ ನೋವು ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ

ಕ್ರಮ ಸಂ.	ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ಯೋಗಾಸನಗಳು	ಚಿತ್ರ ಸಂಖ್ಯೆ	ಪುಟ ಸಂಖ್ಯೆ	ಯಾವ ರೋಗಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲ
1	ಪಾದಾಂಗುಲಿಚಾಲನೆ	8	31	ಜ್ವಾಪನಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಪಾದದ ಬೆರಳುಗಳಿಗೆ ರಕ್ತ ಚಾಲನೆಯಾಗಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ
2	ಪಾದಚಾಲನೆ	9	31	ಮೀನಖಂಡ, ತೊಡೆಯಸ್ನಾಯುಗಳ ಸಮಸ್ಯೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ
3	ಪಾದಪಾರ್ಶ್ವಚಾಲನೆ	10	31	ಹಿಮ್ಮಡಿ ನೋವು, ಸಂಧಿವಾತ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ
4	ಪಾದಭ್ರಮಣ	11	31	ಹಿಮ್ಮಡಿ ನೋವು, ಸಂಧಿವಾತ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ
5	ಜಾನು ಕೀಲು ಚಾಲನೆ	12	32	ಮೀನಖಂಡ, ತೊಡೆಯಸ್ನಾಯುಗಳ ಸಂಧಿವಾತ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ
6	ಜಾನುಕೀಲುಭ್ರಮಣ	13	32	ಮಂಡಿ ನೋವು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ

7	ಉದ್ವಿಪ್ರಸಾರಿತ ಏಕಪಾದ ಚಾಲನೆ	15	33	ಅರ್ಜೀ, ಸೊಂಟನೋವು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ
8	ಉದ್ವಿಪ್ರಸಾರಿತ ದ್ವಿಪಾದ ಚಾಲನೆ	16	33	ಬೆನ್ನುನೋವು, ಸೊಂಟನೋವು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
9	ಉದ್ವಿಪ್ರಸಾರಿತ ಏಕಪಾದ ಭ್ರಮಣ	17	33	ಜೀರ್ಣ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಮತ್ತು ಜಠರಗಳ ಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಬೊಜ್ಜಿನಾಂಶ ಕರಗಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ.
10	ಉದ್ವಿಪ್ರಸಾರಿತ ದ್ವಿಪಾದ ಭ್ರಮಣ	18	33	ಮಲಬದ್ಧತೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ, ಅರ್ಜೀ, ಜಠರ ಭಾಗದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ.
11	ಸೈಕ್ಲಿಂಗ್	19	34	ಕೈ, ಕಾಲುಗಳ ಮತ್ತು ಮಂಡಿ ಕೀಲುಗಳ ನೋವು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
12	ಸೇತುಬಂಧ ಕಟಿಚಾಲನೆ	20	34	ಸೊಂಟನೋವು, ಕುತ್ತಿಗೆ ನೋವು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ
13	ಸುಪ್ತಬದ್ಧಕೋನಾಸನ ಚಾಲನೆ	21	35	ಮೊಳೆ ರೋಗ (ಪೈಲ್ಸ್), ಮೂತ್ರ ಸೋಂಕು ನಿವಾರಣೆ, ಮಹಿಳೆಯರ ಮಾಸಿಕ ತೊಂದರೆ ಮತ್ತು ಕೆಳಸೊಂಟದ ನೋವು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
14	ಉದ್ವಿಪ್ರಸಾರಿತ ಚಾಲನೆ	22	35	ಕೊಬ್ಬು ನಿವಾರಣೆ, ಕಟಿಭಾಗದ ಸಮಸ್ಯೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ
15	ಅರ್ಧತ್ರಿಕೋನಾಸನ ಚಾಲನೆ	23	36	ಬೆನ್ನುನೋವು, ಕಾಲಿನ ವಿಕಾರ ನಿವಾರಣೆ, ಪೆಡಸುತನ ನಿವಾರಣೆ ಯಾಗುತ್ತದೆ.
16	ಪಾರ್ಶ್ವಹಸ್ತ ಚಾಲನೆ	24	36	ಎದೆ, ಬೆನ್ನು, ಹೊಟ್ಟೆ ನಾಭಿ ಭಾಗದ ದೋಷಗಳ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
17	ನಿಂತಲ್ಲೇ ಓಟ/Jaging	25	37	ಸೋಮಾರಿತನ, ಜಡತ್ವ, ಆಲಸ್ಯ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ
18	ಶಿರಭ್ರಮಣ	27	37	ಅರ್ಧ ತಲೆನೋವು ಮೈಗ್ರೇನ್ ನಿವಾರಣೆ, ಜ್ವರ, ಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಸುವುದು.
18.1	ಅಧೋಮುಖಿ ವಜ್ರಾಸನ	26	37	ಅರ್ಧ ತಲೆನೋವು ಮೈಗ್ರೇನ್



ಕ್ರಮ ಸಂ.	ನಿಂತು ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳು	ಚಿತ್ರ ಸಂಖ್ಯೆ	ಪುಟ ಸಂಖ್ಯೆ	ಯಾವ ರೋಗಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲ
19	ತಾಡಾಸನ	37	51	ಎತ್ತರ ಬೆಳೆಯಲು, ಎದೆ ಗೂಡು ಮತ್ತು ಬೆನ್ನೆಲುಬು ಹಿಗ್ಗಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುವುದು.
20	ವೃಕ್ಷಾಸನ	38	52	ಕಾಲಿನ ಮತ್ತು ಪೃಷ್ಠದ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಬಲಗೊಳ್ಳಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.
21	ಅರ್ಧಕಟಿ ಚಕ್ರಾಸನ	40	52	ಬೆನ್ನೆಲುಬಿನ ಕ್ಷಮತೆ ಹೆಚ್ಚುವುದು ಎದೆ ಗೂಡು ಹಿಗ್ಗಲು ಪಕ್ಕೆಲುಬಿನ ದೋಷ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
22	ತ್ರಿಕೋನಾಸನ	41	53	ಕಾಲಿನ ಮತ್ತು ಪೃಷ್ಠದ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಹದಗೊಳಿಸಲು, ಪೆಡಸುತನ ನಿವಾರಣೆ (Hardness), ಬೆನ್ನು ಮತ್ತು ಕತ್ತಿನ ಉಳುಕು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
23	ಉತ್ಕಟಾಸನ	39	52	ಎದೆ ಗೂಡು ಹಿಗ್ಗಲು, ಭುಜದ ಪೆಡಸುತನ ನಿವಾರಣೆಗೆ, ಬೆನ್ನು ಭಾಗಕ್ಕೆ ಚೈತನ್ಯ
24	ವೀರಭದ್ರಾಸನ -1	42	53	ಬೆನ್ನು ಭುಜಗಳ ಪೆಡಸುತನ ನಿವಾರಣೆ (Hardness), ಪೃಷ್ಠದ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ (ಎಚ್ಚರಿಕೆ : ಬಲಹೀನ ಹೃದಯವುಳ್ಳವರು ಮಾಡಬಾರದು)
25	ವೀರಭದ್ರಾಸನ - 2	43	54	ನರದೌರ್ಬಲ್ಯ ನಿವಾರಣೆ, ಮೀನಖಂಡ ಕಾಲು ಮತ್ತು ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಿಗೆ ಬಲಬರುತ್ತದೆ
26	ಉತ್ತಾನಾಸನ (ಹಸ್ತಪಾದಾಸನ)	44	54	ಮನಶಾಂತಿಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಆತಂಕ, ಭಯ ಗಾಬರಿ, ತಲೆಭಾರ, ಬಾವೋದ್ರೇಕ ಪರಿಹಾರವಾಗುತ್ತದೆ, ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ಸ್ತ್ರೀಯರ ಮಾಸಿಕ ತೊಂದರೆ, ಸೊಂಟನೋವು ನಿವಾರಣೆ, ಜ್ವಾಪಕಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ
27	ಚತುಷ್ಟಾಸನ	45	55	ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಹೃದಯ ದೌರ್ಬಲ್ಯ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
28	ಅಧೋಮುಖ ಶ್ವಾನಾಸನ	46	55	ಹಿಮ್ಮಡಿ ನೋವು, ಹೆಗಲುಗಳ ಪೆಡಸುತನ ನಿವಾರಣೆ, ಜ್ವಾಪಕ ಶಕ್ತಿಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ.

29	ವೀರಾಸನ	53	61	ಮಂಡಿ ನೋವು, ತೊಡೆ, ಮೀನಖಂಡ ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳ ಸಮಸ್ಯೆ ಪರಿಹಾರವಾಗುತ್ತದೆ ಪಾರ್ಷ್ವ ಸಂಧಿಗಳು ಬಲಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ, ಕೈ ಕಾಲುಗಳ ನೋವು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ
30	ಗೋಮುಖಾಸನ	54	62	ಕಾಲುಗಳ ಪೆಡಸುತನ ನಿವಾರಣೆ, ಗೂನುಬೆನ್ನಿಗೆ ಅನುಕೂಲ, ಮಧ್ಯಬೆನ್ನಿನ ನೋವು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
31	ಬದ್ಧ ಕೋನಾಸನ	49	58	ಕೆಳಬೆನ್ನು, ವಸ್ತಿ ಕುಹರ, ಮೂತ್ರಪಿಂಡ, ಮೂತ್ರಕೋಶ ತೊಂದರೆ ನಿವಾರಣೆ, ಸೀಯರ ಮಾಸಿಕ ಋತು ನಿಯಂತ್ರಣ, ಗೆರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಸುಖ ಪ್ರಸವಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ.
32	ಪದ್ಮಾಸನ	51	60	ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಶಾಂತಿ, ಮಂಡಿ, ಪಾರ್ಷ್ವ ಸಂಧಿಗಳ ಪೆಡಸುತನ ನಿವಾರಣೆ, ಕೆಳ ಬೆನ್ನು, ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ.
33	ಪರ್ವತಾಸನ	52	60	ಎದೆ ಹಿಗ್ಗಲು, ಕೈ ಬೆರಳುಗಳ ನಡುಕ ದುರ್ಬಲತೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
34	ವಜ್ರಾಸನದಲ್ಲಿ ಯೋಗ ಮುದ್ರೆ	55	64	ಯೋಗಮುದ್ರೆ (ವಜ್ರಾಸನ ಮತ್ತು ಪದ್ಮಾಸನ) ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ಪ್ರದೇಶದ ತೊಂದರೆಗಳ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಸಹಾಯಕ. ಶಿರೋ ಭಾಗದ ರಸಗ್ರಂಥಿಗಳು ಚುರುಕುಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಸ್ಮರಣ, ಗ್ರಹಣ ಶಕ್ತಿ ವರ್ಧಿಸುತ್ತದೆ, ಮಲಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಯಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ.
35	ಪದ್ಮಾಸನದಲ್ಲಿ ಯೋಗ ಮುದ್ರೆ	56	64	ಸೂಚನೆ:- ತೀವ್ರ ಬೆನ್ನುನೋವು ಇರುವವರು, ಹೃದ್ರೋಗಿಗಳು, ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಆಗಿರುವವರು ಮಾಡಬಾರದು.
36	ಪಶ್ಚಿಮೋತ್ತಾನಾಸನ	57	64	ಬೆನ್ನು ಮೂಳೆ ಹಿಗ್ಗುತ್ತೆ, ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಶಾಂತಿ, ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆ ಭಾಗ ಸಂಕುಚಿತ, ಜೀರ್ಣ ಶಕ್ತಿ ದೋಷ ನಿವಾರಣೆ, ಅಗ್ನಿ ಮಾಂದ್ಯ ನಷ್ಟ, ವೀರ್ಯ ನಾಶ ತಡೆಯುತ್ತದೆ, ಹೃದ್ರೋಗದಿಂದ



				ನರಳುವವರಿಗೆ ಉತ್ತಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ, ನಮುಂಸಕತ್ವವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ.
37	ಜಾನುಶೀರ್ಷಾಸನ	58	65	ಪಿತ್ಥಕೋಶ, ಗುಲ್ಮ, ಮೂತ್ರ ಪಿಂಡಗಳ ದೋಷ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಚಳಿ, ಜ್ವರ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ವೀರ್ಯ ಸ್ಥಂಬನಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ.
38	ಮರೀಚಾಸನ - 1	59	68	ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ನೋವು, ಬೆನ್ನುಳುಕು, ಕಟಿ ಬೇನೆ, ಪಿತ್ಥ ಕೋಶ, ಗುಲ್ಮ, ಪೃಷ್ಠಗಳ ನೋವು, ಹೊಟ್ಟೆಯ ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
39	ಭಾರಧ್ವಾಜಾಸನ	60	68	ವಾತ ರೋಗ, ಕೆಳ ಬೆನ್ನು ಮತ್ತು ಸೊಂಟದ ನೋವು, ಕತ್ತಿನ ಭಾಗದ ಸಮಸ್ಯೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
40	ಅರ್ಧ ಮತ್ಸ್ಯೇಂದ್ರಾಸನ	61	69	ಮೂತ್ರ ಪಿಂಡದ ಮುಂದಿರುವ ಗ್ರಂಥಿ ಮತ್ತು ಮೂತ್ರ ಕೋಶಗಳು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗುತ್ತದೆ. ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ಮತ್ತು ಕೆಳಭಾಗದ ಪ್ರದೇಶ ಹುರುಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.
41	ಶೀರ್ಷಾಸನ	67	72	ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆ ಪರಿವರ್ತನೆಯಾಗುತ್ತದೆ, ಮಲಿನ ರಕ್ತ ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿನ ನಾಳಗಳ ಊತ ಮತ್ತು ಮೊಳೆ ರೋಗ ನಿಯಂತ್ರಣವಾಗುತ್ತದೆ, ಜೀರ್ಣ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ, ಕರಳು, ಜಠರ, ಗರ್ಭಕೋಶ ಮುಂತಾದವುಗಳ ಜಾರಿಳಿತದಿಂದಾಗುವ ತೊಂದರೆ, ಅನೇಕ ಬಗೆಯ ತಲೆನೋವು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ, ಸ್ಮರಣ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಏಕಾಗ್ರತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಪಿಟ್ಟುಟರಿ ಮತ್ತು ಪಿನಿಯಲ್ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಉತ್ತೇಜಿತವಾಗುವುದು. ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಫಲ ಸಿಗುತ್ತೆ. ನೆಗಡಿ, ಕೆಮ್ಮು, ಉರಿಯೂತ (Tonsilitis) ದುರ್ಗಂಧ ಶ್ವಾಸ (Halitasis) ಮಲಬದ್ಧತೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. (ಎಚ್ಚರಿಕೆ : ಕಿವಿ ಸೋರುವವರು ಮಾಡಬಾರದು)

42	ಸರ್ವಾಂಗಾಸನ	63	73	<p>ಧೈರಾಯ್, ಜೀವ ವಸ್ತುಕರಣ (Metabolism), ಕೆರಳಿಕೆ (Irritability) ಹೆಚ್ಚುವುದು, ಕೈ ನಡುಕ ಇರುವವರು, ಬೆವರು ವಿಪರೀತ ಇರುವವರಿಗೆ ಉಪಯೋಗವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಸ್ತಮಾದವರಿಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆ (Prolapse) ಯಲ್ಲಿನ ಜಾರಳಿಕೆ, ಊದಿದ ನರಗಳು (Vericose Veins), ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ನಿವಾರಣೆಯಾಗಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ. ತಲೆ ನೋವು, ಅರೆ ತಲೆ ನೋವು, ನೆಗಡಿ, ಕೆಮ್ಮು, ಮುಂಗೋಪ, ಸಿಡುಕುತನ, ನರಮಂಡಲ ದೌರ್ಬಲ್ಯ, ಮಲಬದ್ಧತೆ, ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ, ಧೈರಾಯ್, ವಿಷ ಜೀವಾಣುಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿ, ಸ್ತ್ರೀಯರ ಗರ್ಭಾಶಯದ ಸ್ಥಾನ ಪಲ್ಲಟ, ಮೂರ್ಛೆ ರೋಗ, ರಕ್ತ ಕ್ಷಯ, ರೇತಸ್ಪಲನಗಳು ನಿವಾರಣೆಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಉಪಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.</p>
43	ಹಲಾಸನ	64	74	<p>ಕರಳಿನ ಸಮಸ್ಯೆ ಹಿಗ್ಗುತ್ತದೆ, ಮಲಬದ್ಧತೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ, ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಉಲ್ಲಾಸ ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿ ಹುರುಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.</p>
44	ನಾವಾಸನ	65	75	<p>ಹೊಟ್ಟೆಯುಬ್ಬರ, ಹುಳಿ ತೇಗು, ಮೂತ್ರ ಪಿಂಡ ದೋಷ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.</p>
45	ಮೇರುದಂಡಾಸನ	66	77	<p>ಬೆನ್ನು ನೋವು ಬೆನ್ನು ಮೂಳೆ-ಮೇರುದಂಡ ಸ್ಥಿತಿಸ್ಥಾಪಕತ್ವವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತದೆ.</p>
46	ಜಠರ ಪರಿವರ್ತನಾಸನ	67	77	<p>ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಕರಗಿಸಲು, ಪಿತ್ತ ಕೋಶ, ಗುಲ್ಮ, ಮೇದೋಜೀರಕಾಂಗಗಳ ದೋಷ ನಿವಾರಣೆ, ಜಠರದ ಕ್ಷಮತೆ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತೆ, ಕೆಳ ಬೆನ್ನಿನ ನೋವು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.</p>
47	ಭುಜಂಗಾಸನ	68	80	<p>ಎದೆ ವಿಶಾಲ, ದುಂಡು ಹೆಗಲಿನ ದೋಷ ನಿವಾರಣೆ, ನರ ಮಂಡಲಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.</p>



48	ಧನುರಾಸನ	69	80	ಬೆನ್ನೆಲುಬು ಹಿಗ್ಗುತ್ತೆ, ಬೆನ್ನು ಮೂಳೆಯ ಜಾರಿದ ಬಿಲ್ಲೆಗಳಿಂದ ಪೀಡಿತರಾದವರಿಗೆ ಲಾಭದಾಯಕ ವಾಗಿರುತ್ತದೆ.
49	ಶಲಭಾಸನ	70	81	ಸ್ಲಿಪ್ ಡಿಸ್ಕ್ ಬಿಲ್ಲೆಗಳ ಸ್ಥಾನಪಲ್ಲಟ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಜೀರ್ಣ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ವಾತ ರೋಗ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಮೂಳೆರೋಗ (ಪೈಲ್), ಸೊಂಟ ನೋವು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
50	ಉಷ್ಣಾಸನ	71	81	ಬೆನ್ನೆಲುಬಿಗೆ ಸ್ಥಿತಿ ಸ್ಥಾಪಕತ್ವ, ಜೋಲು ಹೆಗಲು, ಗೂನುಬೆನ್ನು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕ ಆಸನವಾಗಿರುತ್ತದೆ.
51	ಚಕ್ರಾಸನ /ಊರ್ಧ್ವ ಧನುರಾಸನ	72	82	ನವ ಚೈತನ್ಯ, ಉಲ್ಲಾಸ, ಮನಶಾಂತಿ ಸಿಗುತ್ತೆ, ಮಣಿಕಟ್ಟುಗಳಿಗೆ ಬಲ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ
52	ಮಕರಾಸನ	73	83	ವಿಶ್ರಾಂತಿದಾಯಕ ಭಂಗಿ. ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಹೃದಯದ ಕಾಯಿಲೆ, ಬೆನ್ನು ನೋವು ನಿವಾರಣೆಗೆ ಪೂರಕವಾಗಿದೆ.
53	ಪವನ ಮುಕ್ತಾಸನ	74	83	ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರಿಕ್ ನಿವಾರಣೆ. ಬೊಜ್ಜು ಕರಗಲು ಸಹಾಯಕ. ಹೊಟ್ಟೆಯ, ಸೊಂಟದ, ಬೆನ್ನಿನ ಭಾಗಗಳು ಚುರುಕುಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಸಿ, ಮಲಬದ್ಧತೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ
54	ಶವಾಸನ	75	84	ವಿಶ್ರಾಂತಿದಾಯಕ ಭಂಗಿ. ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಹೃದಯದ ಕಾಯಿಲೆ, ಬೆನ್ನು ನೋವು ನಿವಾರಣೆ, ಮನಶಾಂತಿ ಸಿಗುತ್ತೆ.

## ಅನುಬಂಧ-1

ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳ ಪದ ಸೂಚಿ

ಪುಟ ಸಂಖ್ಯೆ

ಅ

1.	ಅಸ್ತಮಾ .....	147
2.	ಅಜೀರ್ಣ .....	148
3.	ಅತಿಯಾದ ತೂಕ .....	151
4.	ಅತಿಸಾರ .....	150
5.	ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೋತ್ತಡ .....	149

ಕ

1.	ಕಣ್ಣಿನ ತೊಂದರೆ .....	41
2.	ಕತ್ತು ನೋವು .....	61
3.	ಕೆಮ್ಮು .....	96
4.	ಕಡಿಮೆ ರಕ್ತದೋತ್ತಡ .....	181

ಗ

1.	ಗೂನು ಬೆನ್ನು .....	28
----	-------------------	----

ತ

1.	ತಲೆ ಸುತ್ತುವುದು .....	146
2.	ತಲೆನೋವು .....	146

ದ

1.	ದುರ್ಗಂಧಯುಕ್ತ ವಾತ .....	30
2.	ದುರ್ಗಂಧ .....	30

ನ

1.	ನರ ದೌರ್ಬಲ್ಯ .....	196
2.	ನೆಗಡಿ .....	194
3.	ನಿಶಕ್ತಿ .....	41
4.	ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ .....	196
5.	ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ .....	149

ಬ

1.	ಬಾಯಿ ದುರ್ವಾಸನೆ .....	30
2.	ಬೆನ್ನು ನೋವು .....	193



ಪು

1.	ಮಲಬದ್ಧತೆ .....	194
2.	ಮಲಮೂತ್ರ ಬದ್ಧತೆ .....	157
3.	ಮಾಸಿಕ ಋತು ತೊಂದರೆ .....	157
4.	ಮಾಸಿಕ ರಕ್ತ ಸ್ರಾವ .....	157
5.	ಮುಟ್ಟಿನ ನೋವು .....	157
6.	ಮೂತ್ರ ಉರಿ .....	35
7.	ಮೂತ್ರ ಕೋಶದ ತೊಂದರೆ .....	149
8.	ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ .....	55, 35
9.	ಮಂಡಿ ನೋವು .....	195
10.	ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ .....	144
11.	ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆ .....	83
12.	ಮಧುಮೇಹ .....	151

ರ

1.	ರಕ್ತಹೀನತೆ .....	193
2.	ರಕ್ತದೊತ್ತಡ .....	194

ಉ

1.	ವಾತ ಪ್ರಕೋಪ .....	32
----	------------------	----

ಊ

1.	ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ತೊಂದರೆ .....	147
----	------------------------	-----

ಸ

1.	ಸಂಧಿ ವಾತ .....	32
2.	ಸಂಧಿನೋವು .....	32
3.	ಸಕ್ಕರೆ ಖಾಯಿಲೆ .....	194
4.	ಸೊಂಟನೋವು .....	35
5.	ಸ್ಮರಣಶಕ್ತಿ ವರ್ಧನೆ .....	144

ಋ

1.	ಹಿಮ್ಮಡಿನೋವು .....	31
2.	ಹೃದಯದ ತೊಂದರೆ .....	195
3.	ಹೃದಯ ದೌರ್ಬಲ್ಯ .....	55

## ಅನುಬಂಧ-2

ಆಸನಗಳ ವರ್ಣಾನುಕ್ರಮಣಿಕೆ

ಚಿತ್ರ ಸಂಖ್ಯೆ

ಪುಟ ಸಂಖ್ಯೆ

ಅ

1.	ಅರ್ಧ ತ್ರಿಕೋನಾಸನ ಚಾಲನೆ .....	23 .....	36
2.	ಅಧೋಮುಖಿ ವಜ್ರಾಸನ .....	26 .....	37
3.	ಅಷ್ಟಾಂಗ ಪ್ರಣಿಪಾದಾಸನ .....	36.6 .....	48
4.	ಅಧೋಮುಖಿ ಶ್ವಾನಾಸನ .....	36.8 .....	48
5.	ಅರ್ಧಕಟಿ ಚಕ್ರಾಸನ .....	40 .....	52
6.	ಅರ್ಧಮತ್ಸ್ಯೇಂದ್ರಾಸನ .....	61 .....	69

ಉ

1.	ಉರಸಂಧಿ ವ್ಯಾಯಾಮ .....	30 .....	39
2.	ಉತ್ತಾನಾಸನ .....	44 .....	54
3.	ಉತ್ಕಟಾಸನ .....	39 .....	52
4.	ಉತ್ಥಿತ ತ್ರಿಕೋನಾಸನ .....	41 .....	53
5.	ಉಪವಿಷ್ಟ ಕೋನಾಸನ .....	50 .....	59
6.	ಉಷ್ಠಾಸನ .....	71 .....	81
7.	ಉಜ್ಜಾಯಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ .....	85 .....	98

ಊ

1.	ಊರ್ಧ್ವಪ್ರಸರಿತ ಏಕಪಾದ ಚಾಲನೆ .....	15 .....	33
2.	ಊರ್ಧ್ವಾಸನ ಧನುರಾಸನ .....	72 .....	82
3.	ಊರ್ಧ್ವ ಪ್ರಸಾರಿತ ಏಕಪಾದ ಭ್ರಮಣ .....	17 .....	33
4.	ಊರ್ಧ್ವ ಪ್ರಸಾರಿತ ದ್ವಿಪಾದ ಭ್ರಮಣ .....	18 .....	34
5.	ಊರ್ಧ್ವಾಸನ .....	36.2 .....	47

ಋ

1.	ಏಕಪಾದ ಪ್ರಸರಣಾಸನ .....	36.4 .....	47
----	-----------------------	------------	----

ಕ

1.	ಕಟಿಶ್ವಾಸ .....	7 .....	30
2.	ಕಟಿಸಂಧಿ ವ್ಯಾಯಾಮ .....	31 .....	39
3.	ಕಣ್ಣಿನ ವ್ಯಾಯಾಮ .....	35 .....	41
4.	ಕಪಾಲಭಾತಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ .....	90 .....	101

ಗ

1.	ಗ್ರೀವ ಶ್ವಾಸ .....	3 .....	27
2.	ಗ್ರೀವ ಸಂಧಿ ವ್ಯಾಯಾಮ .....	34 .....	40
3.	ಗೋಮುಖಾಸನ .....	54 .....	61

ಚ

1.	ಚತುಷ್ಟಾದಾಸನ .....	45 .....	55
2.	ಚಕ್ರಾಸನ .....	72 .....	82



3.	ಚಂದ್ರಭೇದನ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ .....	82 .....	97
----	---------------------------	----------	----

ಜ

1.	ಜಠರ ಪರಿವರ್ತನಾಸನ .....	67 .....	77
2.	ಜಾನು ಕೀಲು ಚಾಲನೆ .....	12 .....	32
3.	ಜಾನು ಕೀಲು ಭ್ರಮಣ .....	13 .....	32
4.	ಜಾನುಸಂಧಿ ವ್ಯಾಯಾಮ .....	29 .....	38
5.	ಜಾನುಶಿರ್ಷಾಸನ .....	58 .....	65
6.	ಜ್ಞಾನಮುದ್ರೆ .....	92 .....	106

ಆ

1.	ತಾಡಾಸನ .....	37 .....	51
----	--------------	----------	----

ಇ

1.	ಊರ್ಧ್ವಪ್ರಸಾರಿತ ದ್ವಿಪಾದ ಚಾಲನೆ .....	16 .....	33
2.	ದ್ವಿಪಾದ ಸೈಕ್ಲಿಂಗ್ .....	19 .....	34
3.	ದ್ವಿಪಾದ ಪ್ರಸರಣಾಸನ .....	36.5 .....	48

ಈ

1.	ಧನುರಾಸನ .....	69 .....	80
----	---------------	----------	----

ಉ

1.	ನಿಂತಲ್ಲೇ ಓಟ .....	25 .....	37
2.	ನಮಸ್ಕಾರಾಸನ .....	36.1 .....	47
3.	ನಾವಾಸನ .....	65 .....	74
4.	ನಾಡಿಶೋಧನ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ .....	84 .....	98

ಋ

1.	ಪೂರ್ಣಶ್ವಾಸ .....	4 .....	28
2.	ಪಾದಾಂಗುಲಿ ಚಾಲನೆ .....	8 .....	31
3.	ಪಾದ ಚಾಲನೆ .....	9 .....	31
4.	ಪಾದ ಪಾರ್ಶ್ವ ಚಾಲನೆ .....	10 .....	31
5.	ಪಾದ ಭ್ರಮಣ .....	11 .....	31
6.	ಪರಿಪೂರ್ಣ ಪಾದ ಭ್ರಮಣ .....	14 .....	32
7.	ಪಾರ್ಶ್ವ ಹಸ್ತ ಚಾಲನೆ .....	24 .....	36
8.	ಪಾರ್ಶ್ವಸಂಧಿ ಚಾಲನೆ .....	28 .....	38
9.	ಪಾದಾಂಗುಷ್ಟ ಉಪವಿಷ್ಟ ಕೋನಾಸನ .....	50 .....	59
10.	ಪದ್ಮಾಸನ .....	51 .....	60
11.	ಪದ್ಮಾಸನದಲ್ಲಿ ಪರ್ವತಾಸನ .....	52 .....	60
12.	ಪದ್ಮಾಸನದಲ್ಲಿ ಯೋಗಮುದ್ರೆ .....	56 .....	64
13.	ಪವನ ಮುಕ್ತಾಸನ .....	74 .....	83
14.	ಪಶ್ಚಿಮೋತ್ತಾನಾಸನ .....	57 .....	64
15.	ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ .....	- .....	92

ಋ

1.	ಬದ್ಧಕೋನಾಸನ .....	49 .....	58
----	------------------	----------	----

ಭ

1.	ಭುಜಂಗಾಸನ .....	49 .....	58
2.	ಭಾರಧ್ವಾಜಾಸನ .....	68 .....	80
3.	ಭಸ್ತಿಕ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ .....	91 .....	102

ಮ

1.	ಮಾರ್ಜಾಲ ಶ್ವಾಸ .....	5 .....	29
2.	ಮಣಿಬಂಧ ಸಂಧಿ ವ್ಯಾಯಾಮ .....	33 .....	40
3.	ಮರೀಚಾಸನ .....	59 .....	68
4.	ಮೇರುದಂಡಾಸನ .....	66 .....	77
5.	ಮಕರಾಸನ .....	73 .....	83
6.	ಮಾತಂಗಮುದ್ರೆ .....	104 .....	111

ವ

1.	ವೃಕ್ಷಾಸನ .....	38 .....	52
2.	ವೀರಭದ್ರಾಸನ-1 .....	42 .....	53
3.	ವೀರಭದ್ರಾಸನ-2 .....	43 .....	54
4.	ವಜ್ರಾಸನ .....	47 .....	58
5.	ವೀರಾಸನ .....	53 .....	61
6.	ವಜ್ರಾಸನದಲ್ಲಿ ಯೋಗಮುದ್ರೆ .....	55 .....	64
7.	ವರುಣ ಮುದ್ರೆ .....	95 .....	107
8.	ವಾಯುಮುದ್ರೆ .....	96 .....	108

ಶ

1.	ಶ್ವಾನಶ್ವಾಸ .....	6 .....	30
2.	ಶಶಾಂಕಾಸನ .....	7 .....	30
3.	ಶಿರಭ್ರಮಣ .....	27 .....	38
4.	ಶೀರ್ಷಾಸನ .....	62 .....	72
5.	ಶಲಭಾಸನ .....	69 .....	80
6.	ಶವಾಸನ .....	75 .....	84
7.	ಶಂಖ ಮುದ್ರೆ .....	102 .....	110

ಸ

1.	ಸೇತುಬಂಧ ಕಟಿ ಚಾಲನೆ .....	20 .....	34
2.	ಸುಪ್ತಬದ್ಧಕೋನಾಸನ ಚಾಲನೆ .....	21 .....	35
3.	ಸ್ಕಂಧ ಸಂಧಿ ವ್ಯಾಯಾಮ .....	32 .....	39
4.	ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರ .....	36.1 .....	47
5.	ಸಮದಂಡಾಸನ .....	48 .....	58
6.	ಸರ್ವಾಂಗಾಸನ .....	63 .....	73
7.	ಸೂರ್ಯ ಮುದ್ರೆ .....	98 .....	108

ಹ

1.	ಹಸ್ತ ಪಾದಾಸನ .....	44 .....	54
2.	ಹಲಾಸನ .....	64 .....	73



## ಅನುಬಂಧ-3

### ಪದಸೂಚಿ

#### ಅ

1.	ಅಹಿಂಸೆ .....	19
2.	ಅಸ್ತೇಯ .....	19
3.	ಅಪರಿಗ್ರಹ .....	19
4.	ಅನುಲೋಮ-ವಿಲೋಮ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ .....	96
5.	ಅಂಗುಷ್ಠ .....	106
6.	ಅನಾಮಿಕ .....	106
7.	ಅಪಾನಮುದ್ರಾ .....	109
8.	ಅಪಾನವಾಯುಮುದ್ರಾ .....	109
9.	ಅಶ್ವಿನಿ .....	132
10.	ಅನಾಹತ ಚಕ್ರ .....	135
11.	ಅರ್ಜೇರ್ಣತೆ .....	148
12.	ಅತಿಸಾರ .....	150
13.	ಅತಿಯಾದ ತೂಕ .....	151
14.	ಅಸ್ತಮಾ .....	147
15.	ಅಂಗಮರ್ಧನ .....	181
16.	ಅಯಸ್ಕಾಂತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ .....	182

#### ಆ

1.	ಆಸನ .....	19
2.	ಆಕೃಪ್ರೆಷರ್ .....	202
3.	ಆದಿಮುದ್ರೆ .....	94
4.	ಆಕಾಶಮುದ್ರಾ .....	107
5.	ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಹಸಿವು .....	114
6.	ಆಲೋಚನಾ ಕ್ರಮ .....	116
7.	ಆಜ್ಞಾ ಚಕ್ರ .....	139

#### ಈ

1.	ಈಶ್ವರ ಪ್ರಣಿಧಾನ .....	19
----	----------------------	----

#### ಉ

1.	ಉದರಶ್ವಾಸ .....	27
2.	ಉರಶ್ವಾಸ .....	27
3.	ಉಜ್ಜಾಯಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ .....	98
4.	ಉಷ ಪ್ರಕ್ಷಾಲನ ಕ್ರಿಯೆ .....	129
5.	ಉಷ:ಪಾನ .....	129
6.	ಉನ್ಮನಿ .....	132
7.	ಉಡ್ಘಿಯಾನಬಂಧ .....	132

#### ಅಂ

1.	ಅಂತಃ ತ್ರಾಟಕ .....	119
----	-------------------	-----

ಕ

1.	ಕುಂಭಕ .....	45
2.	ಕಟಿಶ್ವಾಸ .....	30
3.	ಕಪಾಲಭಾತಿ ಕ್ರಿಯೆ .....	101
4.	ಕನಿಷ್ಠಿಕಾ .....	106
5.	ಕಪಾಲಭಾತಿ .....	101
8.	ಕಾಕಿ .....	132
9.	ಕುತೂಹಲ .....	167

ಗ

1.	ಗಜಕರಣಿ .....	124
2.	ಗಂಧತನ್ಮಾತ್ರ .....	139
3.	ಗುದ .....	
4.	ಗ್ಯಾಸ್‌ಟ್ರಬಲ್ .....	193

ಘ

1.	ಘೃತನೇತಿ .....	122
2.	ಘ್ರಾಣೇಂದ್ರಿಯ .....	139

ಜ

1.	ಜ್ಞಾನಮುದ್ರೆ .....	106
----	-------------------	-----

ಚ

1.	ಚಿನ್ಮುದ್ರೆ .....	94
2.	ಚಿನ್ಮಯ ಮುದ್ರೆ .....	94
3.	ಚಂದ್ರಾನುಲೋಮಪ್ರಾಣಾಯಾಮ .....	96
4.	ಚಂದ್ರಭೇದನಪ್ರಾಣಾಯಾಮ .....	97
5.	ಚಕ್ಷು .....	139

ಝ

1.	ಜ್ಯೋತಿ ಶ್ರಾಟಕ .....	119
2.	ಜಲನೇತಿ .....	122
3.	ಜಾಲಂಧರ ಬಂಧ .....	132
4.	ಜಲತತ್ವ .....	139

ಞ

1.	ತಪಸ್ಸು .....	19
2.	ತರ್ಜನಿ .....	106
3.	ಶ್ರಾಟಕ .....	118
4.	ತೈಲನೇತಿ .....	122
5.	ತಾಡಕೀಮುದ್ರೆ .....	132
6.	ತೇಜಸ್ತತ್ವ .....	139
7.	ತಲೆನೋವು .....	145
8.	ತುಮುಲ .....	167



ಛ

1.	ಧಾರಣ .....	19
2.	ಧ್ಯಾನ .....	19
3.	ಧೌತಿ .....	132
4.	ದುಗ್ಧನೇತಿ .....	122

ಞ

1.	ನಿಯಮ .....	19
2.	ನಾಸಿಕ ಮುದ್ರೆ .....	132
3.	ನಾಡಿಶೋಧನ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ .....	98
4.	ನೇತಿ .....	132
5.	ನೌಲಿ .....	132
6.	ನಾಡಿ ಶೋಧನ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ .....	98
7.	ನಾಸಿಕಾಗ್ರದೃಷ್ಟಿ .....	48
8.	ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ .....	144
9.	ನರಗಳ ದೌರ್ಬಲ್ಯ .....	144
10.	ನಿಸ್ವತ್ವ ಆಹಾರ .....	177

ಪ

1.	ಪೂರಕ .....	45
2.	ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ .....	19
3.	ಪೂರ್ಣಶ್ವಾಸ .....	28
4.	ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ .....	19
5.	ಪೃಥ್ವೀಮುದ್ರಾ .....	107
6.	ಪ್ರಾಣಮುದ್ರಾ .....	109
7.	ಪಂಚ ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯ .....	115
8.	ಪ್ಲಾವನೀ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ .....	131
9.	ಪಾಶಿನೀ ಮುದ್ರೆ .....	132
10.	ಪೃಥ್ವಿತತ್ವ .....	139
11.	ಪ್ರಯೋಗಶೀಲತೆ .....	167
12.	ಫಿಸಿಯೋ ಥೆರಪಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ .....	181

ಬ

1.	ಬಾಹ್ಯಾಂಭ್ಯಂತರ ಸಾಮರಸ್ಯ .....	115
2.	ಬ್ರಹ್ಮಮುದ್ರೆ .....	94
3.	ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ .....	19
4.	ಬಾಹ್ಯ ತ್ರಾಟಕ .....	120
5.	ಬಸ್ತಿ .....	118
6.	ಬಿಳಿಸೆರಗು .....	158

ಭ

1.	ಭ್ರಾಮರಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ .....	100
2.	ಭಸ್ಮಿಕಾ .....	100
3.	ಭಗವತ್ ಭಕ್ತಿ .....	115
4.	ಭೈರವಿ .....	132

5.	ಭೈರವಮುದ್ರೆ .....	132
6.	ಭುಜಂಗಿನಿ .....	132
7.	ಭೂಚರಿ .....	132

### ಮ

1.	ಮುದ್ರೆಗಳ ಮಹತ್ವ .....	104
2.	ಮಾತಾಂಗ ಮುದ್ರಾ .....	111
3.	ಮನಸ್ಸು .....	139
4.	ಮಧ್ಯ ತ್ರಾಟಕ .....	120
5.	ಮೂಲ ಬಾಹ್ಯ ತ್ರಾಟಕ .....	120
6.	ಮನೋಮುದ್ರೆಗಳು .....	
7.	ಮಂಡೂಕೀ ಮುದ್ರೆ .....	132
8.	ಮಹಾಮುದ್ರೆ .....	132
9.	ಮಹಾಭೇದ ಮುದ್ರೆ .....	132
10.	ಮಹಾವೇಧ ಮುದ್ರೆ .....	132
11.	ಮೂಲಬಂಧ .....	132
12.	ಮೂಲಾಧಾರ ಚಕ್ರ .....	135
13.	ಮಣಿಪೂರ ಚಕ್ರ .....	136
14.	ಮನಶ್ಚಕ್ರ .....	138
15.	ಮಲಬದ್ಧತೆ .....	136
16.	ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ .....	144
17.	ಮುಟ್ಟಿನ ತೊಂದರೆ .....	157
18.	ಮಧುಮೇಹ ಖಾಯಿಲೆ .....	151

### ಯ

1.	ಯೋನಿಮುದ್ರಾ .....	132
2.	ಯೌವನ .....	161

### ರ

1.	ರೇಚಕ .....	45
2.	ರಸತನ್ಮಾತ್ರ .....	139
3.	ರಸನ .....	139
4.	ರಕ್ತಹೀನತೆ .....	193

### ಲ

1.	ಲಿಂಗ ಮುದ್ರಾ .....	108
----	-------------------	-----

### ವ

1.	ವರುಣ ಮುದ್ರೆ .....	107
2.	ವಾಯುಮುದ್ರೆ .....	108
3.	ವಮನಕ್ರಿಯೆ .....	128
4.	ವಿಷಮವೃತ್ತಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ .....	131
5.	ವಜ್ರೋಳಿ .....	132
6.	ವಿಶುದ್ಧ ಚಕ್ರ .....	137
7.	ವಾಯುತತ್ವ .....	132
8.	ವರ್ಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆ .....	187



ಶ

1.	ಶ್ವಾನ ಶ್ವಾಸ .....	30
2.	ಶೌಚ .....	19
3.	ಶೀತಳೀ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ .....	99
4.	ಶಂಖಮುದ್ರಾ .....	110
5.	ಶಿಸ್ತು .....	114
6.	ಶಾಂಭವಿ .....	132
7.	ಶಕ್ತಿಚಾಲನೆ .....	132
8.	ಶಬ್ದತನ್ಮಾತ್ರ .....	139
9.	ಶ್ರವಣೇಂದ್ರಿಯ .....	139
10.	ಶ್ವಾಸದ ತೊಂದರೆ .....	147

ಸ

1.	ಸತ್ಯ .....	19
2.	ಸಂತೋಷ .....	19
3.	ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯ .....	19
4.	ಸಮಾಧಿ .....	19
5.	ಸೂರ್ಯಾನುಲೋಮ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ .....	96
6.	ಸೂರ್ಯಭೇದನ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ .....	97
7.	ಸೀತಕಾರಿ .....	99
8.	ಸದಂತ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ .....	100
9.	ಸೂರ್ಯಮುದ್ರಾ .....	109
10.	ಸಹಜ ಶಂಖಮುದ್ರಾ .....	110
11.	ಸ್ಥೂಲ ಧ್ಯಾನ .....	116
12.	ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಧ್ಯಾನ .....	116
13.	ಸರಳತೆ .....	115
14.	ಸೂತ್ರನೇತಿ .....	122
15.	ಸಮವೃತ್ತಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ .....	131
16.	ಸಹಜೋಳಿ .....	132
17.	ಸ್ವಾಧಿಷ್ಠಾನ ಚಕ್ರ .....	136
18.	ಸೋಮಚಕ್ರ .....	138
19.	ಸ್ಪರ್ಶತನ್ಮಾತ್ರ .....	139
20.	ಸತ್ವ ಆಹಾರ .....	177
21.	ಸುಪ್ತ ಆಹಾರ .....	177
22.	ಸೂಜಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ .....	181
23.	ಸೂರ್ಯಸ್ನಾನ .....	184
24.	ಸಂಧಿವಾತ .....	193

ಷ

1.	ಷಣ್ಮುಖೀ ಮುದ್ರೆ .....	132
2.	ಷಟ್ ಕ್ರಿಯೆಗಳು .....	132

ಯ

1.	ಯುಜ್ .....	15
2.	ಯಮ .....	19

## ಆಧಾರ ಗ್ರಂಥಗಳ ಸೂಚಿ

1. ವಿದ್ವಾನ್ ಎಸ್. ರಾಮಕೃಷ್ಣಾರೆಡ್ಡಿ, ಹಠರತ್ನಾವಳಿ, ದೇವಿ ಪಬ್ಲಿಕೇಷನ್ಸ್, ತಿರುಪತಿ, ಆಂಧ್ರಪ್ರದೇಶ
2. ಡಾ|| ಪ್ರವೀಣ್ ಕಪಾಡಿಯಾ, ಯೋಗಾ ಸಿಂಪ್ಲಿಫೈಡ್, ಗಾಂಧಿ ವಿಜ್ಞಾನ ಮಂದಿರ್ ಯೋಗ ಕೇಂದ್ರ
3. ಡಾ|| ಸತ್ಯಪಾಲ್ ಅಂಡ್ ಧೋಲಸ್ ದಾಸ್, ಯೋಗಾಸನಾಸ್ ಅಂಡ್ ಸಾಧನ ಪುಸ್ತಕ್ ಮಹಲ್, ದೆಹಲಿ
4. ಇಂದ್ರಾದೇವಿ, ಯೋಗಾ ಫಾರ್ ಯು, ಜೈಕೋ ಪಬ್ಲಿಷಿಂಗ್ ಹೌಸ್, ಮುಂಬೈ
5. ಡಾ|| ದಾಟಿ ಅಂಡ್ ಡಾ|| ಘರೋಟೆ, ಯೋಗಾ ಅಂಡ್ ಯುವರ್ ಹಾರ್ಟ್ ಜೈಕೋ ಪಬ್ಲಿಷಿಂಗ್ ಹೌಸ್, ಮುಂಬೈ
6. ಹೆಚ್. ಕುಮಾರ್ ಕೌಲ್, ಯೋಗಾ ಫಾರ್ ಹೆಲ್ತ್ ನ್ಯೂ ಲೈಟ್ ಪಬ್ಲಿಷರ್ಸ್, ನ್ಯೂ ದೆಹಲಿ
7. ಸ್ವಾಮಿ ಶಿವಾನಂದರಾಧ, ಹಠಯೋಗ, ದಿ ಹಿಡೆನ್ ಲಾಂಗ್ವೇಜ್, ಜೈಕೋ ಪಬ್ಲಿಷಿಂಗ್ ಹೌಸ್, ಮುಂಬೈ
8. ಯೋಗಿ ಪ್ರಣವಾನಂದ, ಪ್ಯೂರ್ ಯೋಗಾ, ಮೋತಿಲಾಲ್ ಬನ್ಸಾರಿದಾಸ್ ಪಬ್ಲಿಷರ್ಸ್, ದೆಹಲಿ
9. ಡಾ|| ಸತ್ಯಪಾಲ್ ದುಗ್ಗಲ್, ಟಚಿಂಗ್ ಯೋಗಾ, ದಿ ಯೋಗಾ ಇನ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್, ಮುಂಬೈ
10. ಶ್ರೀ ಅನ್ನಾಸಾಹೇಬ್, ದಿ ಸೈನ್ಸ್ ಆಫ್ ಯೋಗಾ, ನಿ.ಕೆ. ಪಲೆಲ್ಕರ್ ಪಬ್ಲಿಕೇಷನ್ಸ್, ನಾಗಪುರ
11. ರೋಹಿತ್ ಮೆಹತಾ, ಯೋಗಾ ದಿ ಆರ್ಟ್, ದಿ ಥಿಯೋಸಾಫಿಕಲ್ ಸೊಸೈಟಿ, ಚೆನ್ನೈ
12. ಸ್ವಾಮಿ ಹರಿಹರಾನಂದಾರಣ್ಯ, ಪಾತಂಜಲ ಯೋಗದರ್ಶನಮ್ ಮೋತಿಲಾಲ್ ಬನ್ಸಾರಿದಾಸ್, ದೆಹಲಿ
13. ಸ್ವಾಮಿ ಮುಕ್ತಿಬೋಧಾನಂದ, ಹಠಯೋಗ ಪ್ರದೀಪಿಕ ಯೋಗಾ ಪಬ್ಲಿಕೇಷನ್ಸ್ ಟ್ರಸ್ಟ್, ಮುಂಗೇರ್
14. ಸ್ವಾಮಿ ಸತ್ಯಾನಂದ ಸರಸ್ವತಿ, ಆಸನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಮುದ್ರೆ, ಬಂಧ ಪಬ್ಲಿಕೇಷನ್ ಟ್ರಸ್ಟ್, ಮುಂಗೇರ್, ಬಿಹಾರ್
15. ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದ, ಪತಂಜಲ ಯೋಗಸೂತ್ರಗಳು, ಶ್ರೀ ರಾಮಕೃಷ್ಣಮಠ, ಮೈಸೂರು
16. ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದ, ರಾಜಯೋಗ, ಶ್ರೀ ರಾಮಕೃಷ್ಣಮಠ, ಮೈಸೂರು
17. ಸ್ವಾಮಿ ಶಿವಾನಂದ ಸರಸ್ವತಿ, ದಿ ಯೋಗ-ಆಸನಾಸ್, ಡಿವೈನ್ ಲೈಫ್ ಸೊಸೈಟಿ, ಹಿಮಾಲಯಾಸ್
18. ಬಿ.ಕೆ.ಎಸ್. ಅಯ್ಯಂಗಾರ್, ದಿ ಲೈಟ್ ಆನ್ ಯೋಗಾ, ಅನ್ವಿನ್ ಪೇಪರ್ ಬ್ಯಾಕ್ಸ್, ಲಂಡನ್
19. ಬಿ.ಕೆ.ಎಸ್. ಅಯ್ಯಂಗಾರ್, ದಿ ಆರ್ಟ್ ಆಫ್ ಯೋಗಾ, ಹಾರ್ಪರ್ ಕಾಲಿನ್ಸ್ ಪಬ್ಲಿಷರ್ಸ್, ಇಂಡಿಯಾ
20. ಒ.ಪಿ. ತಿವಾರಿ, ಆಸನಾಸ್-ವೈ ಅಂಡ್ ಹೌ?, ಕೈವಲ್ಯಧಾಮ, ಲೋನವಾಲ, ಪುಣೆ
21. ಸ್ವಾಮಿ ಕುವಲಯಾನಂದ, ಸೈಂಟಿಫಿಕ್ ಸರ್ವೇ ಆಫ್ ಯೋಗಿಕ್ ಪ್ರೋಸಸ್, ಕೈವಲ್ಯಧಾಮ, ಲೋನವಾಲಾ, ಪುಣೆ
22. ಪ್ರೊ. ಎಂ. ವೆಂಕಟರೆಡ್ಡಿ, ಫೇರಂಡ ಸಂಹಿತ, ಕೈವಲ್ಯಧಾಮ, ಲೋನವಾಲಾ, ಪುಣೆ
23. ಡಾ|| ಜಯದೇವ ಯೋಗೇಂದ್ರ, ದಿ ಸೈಕ್ಲೋಪೀಡಿಯಾ-ಯೋಗಾ, ಯೋಗಾ ಇನ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್, ಮುಂಬೈ



- 24 ಕುಲಪತಿ ಎಕ್ಕಿರಾಲ ಕೃಷ್ಣಮಾಚಾರ್ಯ, ದಿ ಯೋಗಾ ಆಫ್ ಪತಂಜಲಿ, ಮಿಥಿಲಾ ಪಬ್ಲಿಷಿಂಗ್ ಹೌಸ್, ವೈಜಾಗ್
25. ಪಾತಂಜಲ ಯೋಗದರ್ಶನ - ವ್ಯಾಸಭಾಷ್ಯ ಸಹಿತ ಸ್ವಾಮೀ ಆದಿದೇವಾನಂದ: ಶ್ರೀ ರಾಮಕೃಷ್ಣ ಆಶ್ರಮ ಮೈಸೂರು.
26. ಯೋಗವಾಸಿಷ್ಠ - ಅನುವಾದಕರು - ದಿ.ನಾಗೇಶ್ ರಂಗೋ ಕುಲಕರ್ಣಿ, ಪ್ರತಿಭಾ ಗ್ರಂಥ ಮಾಲೆ ಧಾರವಾಡ
27. ಶ್ರೀಮದ್ಭಗವದ್ಗೀತಾ - ಅನುವಾದ - ತಂ.ಶ್ರೀ.ನ.ಮೂರ್ತಿ ತಂಡಗ, ಗೀತಾ ಪ್ರೆಸ್, ಗೋರಾಪುರ.
28. ಯೋಗ ಪ್ರವೇಶ - ಅಜೀತ್‌ಕುಮಾರ್, ರಾಷ್ಟ್ರೋತ್ಥಾನ ಸಾಹಿತ್ಯ, ಬೆಂಗಳೂರು.
29. ಯೋಗ ದೀಪಿಕಾ - ಅನುವಾದಕರು - ಪ್ರೊ. ಬಿ. ಭೀಮಸೇನ ರಾವ್, ವಿವೇಕಾನಂದ ಕೇಂದ್ರ, ಬೆಂಗಳೂರು
30. ಯೋಗವಾಹಿನಿ - ಶ್ರೀ. ಪ.ಯೋ.ಶಿ.ಸ (ರಿ) ತುಮಕೂರು, ಕರ್ನಾಟಕ.
31. ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಯೌಗಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು - ಡಾ|| ಎಸ್.ಲತಾ, ಜ್ಞಾನ ನಿಧಿ ಪ್ರಕಾಶನ, ಬೆಂಗಳೂರು.
32. ಸ್ವಯಂ ವೈದ್ಯ - ತಿರುಕ, ಅನಾಥಸೇವಾಶ್ರಮ ವಿಶ್ವಸ್ತ ಸಮಿತಿ, ಮಲ್ಲಾಡಿಹಳ್ಳಿ.
33. ಮುದ್ರಾ ಪ್ರಪಂಚ -ಕೆ. ರಂಗರಾಜ ಅಯ್ಯಂಗಾರ್, ಸಪ್ನ ಬುಕ್ ಹೌಸ್, ಬೆಂಗಳೂರು.
34. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಇದರ ತತ್ವಗಳು ಮತ್ತು ಅಭ್ಯಾಸ - ಸ್ವಾಮಿ ರಾಮದೇವ, ದಿವ್ಯ ಪ್ರಕಾಶನ, ಹರಿದ್ವಾರ,
35. ಸಕಲರಿಗೂ ಯೋಗ - ಅನುವಾದ,ರ.ವಿ.ಜಹಾಗೀರದಾರ್ - ಶ್ರೀ. ಪ.ಯೋ.ಶಿ.ಸ(ರಿ) ತುಮಕೂರು, ಕರ್ನಾಟಕ
36. ಸಮಗ್ರ ಯೋಗಚಿಕಿತ್ಸೆ - ಡಾ|| ಹೆಚ್.ಆರ್.ನಾಗೇಂದ್ರ, ಡಾ|| ಆರ್. ನಾಗರತ್ನ, ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದ ಪ್ರಕಾಶನ, ಬೆಂಗಳೂರು.
37. ಮುದ್ರಾ ವಿಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ-ಶ್ರೀಮತಿ ಸುಮನ್ ಕೆ. ಚೆಪ್ಪೂರ್‌ಕರ್ ಅಭಿಜಿತ್ ಪ್ರಕಾಶನ ಮುಂಬಯಿ.
38. ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ- ಡಾ|| ದೇವೇಂದ್ರ ವೋರಾ -ನವನಿತ್ ಪ್ರಕಾಶನ ಇಂಡಿಯಾ. ಲಿಮಿಟೆಡ್.
39. ಶರೀರ ಶಿಲ್ಪ -ಅಜಿತ ಕುಮಾರ, ರಾಷ್ಟ್ರೋತ್ಥಾನ ಸಾಹಿತ್ಯ, ಬೆಂಗಳೂರು.
40. ಯೋಗ ಪ್ರದೀಪ-ಪಂ|| ಸುಧಾಕರ ಚತುರ್ವೇದೀ, ವೈದಿಕ ಸಾಯಿತ್ಯ ಪ್ರಕಾಶನ ಸಮಿತಿ ಕುಂಜಿಬೆಟ್ಟು, ಉಡುಪಿ.ದ.ಕ.
41. ಮಾತೃತ್ವಕ್ಕೆ ಮುನ್ನುಡಿಯಾಗಿ ಯೋಗ-ಡಾ|| ಎಸ್.ಎನ್. ಓಂಕಾರ್, ನವಕರ್ನಾಟಕ ಪ್ರಕಾಶನ ಪ್ರೈವೇಟ್ ಲಿಮಿಟೆಡ್
42. ಸಚಿತ್ರ ಹಠ ಪ್ರದೀಪಿಕಾ ಸಮೀಕ್ಷೆ-ಡಾ|| ಮಲ್ಲಿಕಾರ್ಜುನ ಪರಡ್ಡಿ, ಶ್ರೀ ಗುರು ಅಮರೇಶ್ವರ ಪ್ರಕಾಶನ, ಗುಳೇಗುಡ್ಡ
43. ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ- ಕೆ. ಶಾಂತಕುಮಾರಿ, ಜೈ ಮಾರುತಿ ಬುಕ್‌ಸ್ಪಾಲ್, ಬೆಂಗಳೂರು.
44. ನಿಶ್ಚಿತ ಪ್ರಯೋಜನಗಲಿಗಾಗಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಹಾಗೂ ಆಸನಗಳು-ಎಂ. ಕೆ. ಗೋಪಾಲಕೃಷ್ಣ
45. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ದೀಪಿಕಾ - ಬಿ.ಕೆ.ಎಸ್. ಅಯ್ಯಂಗಾರ್
46. ಶುದ್ಧಿ -ಸಾಧನಾ ಕೈಪಿಡಿ- ಪರಿವ್ರಾಜಕಾಚಾರ್ಯ ಸತ್ಯಮೇಧಾವಿ.
47. ಆರೋಗ್ಯದ ಆಕರ ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರ- ಡಾ. ಎ. ಎನ್. ಓಂಕಾರ
48. ಯೋಗ ಇದರ ಮೂಲ ತತ್ವಗಳು ಮತ್ತು ಅಭ್ಯಾಸ-ಸ್ವಾಮೀ ರಾಮದೇವ
49. ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದ ಕೈಪಿಡಿ-ಡಾ. ನಾಗೇಂದ್ರ ಕುಮಾರ್
50. ದೇಹ ಮನಸ್ಸುಗಳ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಯೋಗ- ಶ್ರೀ ಶ್ರೀ ಯೋಗಿಶಿವಾನಂದ ಪರಮಹಂಸ



51. ಆರೋಗ್ಯ ಕೈಪಿಡಿ- ಡಾ. ಅಕಿಹಿರೊ ಯಿನೊ, ಡಾ. ಪಿ.ಡಿ. ಗುಪ್ತಾ, ಡಾ. ಶ್ರೀಶೈಲ ಮ. ಬದಾಮಿ.
52. ಶಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಯೋಗ -ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದ ಯೋಗ ಪ್ರಕಾಶನ- ಡಾ. ಹೆಚ್.ಆರ್. ನಾಗೇಂದ್ರ, ಶ್ರೀ ಟಿ. ಮೋಹನ್, ಶ್ರೀ ಎ. ಶ್ರೀ ರಾಮ್
53. ಮುದ್ರಾ ವಿಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ- ಶ್ರೀಮತಿ ಸುಮನ್ ಕೆ. ಚೆಪ್ಪುಣ್ಣಿಕರ್
54. ಯೋಗ -ಎನ್. ಸಂಪತ್‌ಕುಮಾರ್, ಅರ್ಚನ ಭಾರದ್ವಾಜ್
55. ಯೋಗಾಸನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರ - ತಿರುಕ, ಅನಾಥಸೇವಾಶ್ರಮ ವಿಶ್ವಸ್ತ ಸಮಿತಿ, ಮಲ್ಲಾಡಿಹಳ್ಳಿ
56. ಯೋಗ ಮತ್ತು ಮುದ್ರೆಗಳ ಕೈಪಿಡಿ - ಗ್ರೇಟ್ ಹಾರ್ಮಿ
57. ನಿಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ (ಸಂಪುಟ -1) - ಡಾ. ದೇವೇಂದ್ರ ವೋರಾ, ಗಾಲಾ ಪಬ್ಲಿಷರ್ಸ್. ಮುಂಬೈ
57. ಯೋಗ ಮತ್ತು ಹಿಲೀಂಗ್ - ಡಾ. ಪಿ.ಎಸ್. ವೆಂಕಟೇಶ್ವರನ್
58. ಜೀವನ ವಿಜ್ಞಾನ - ಮುನ್ನಿ ಕುಶಾಲ್‌ಲಾಲ್ ಜೇನ್ ವಿಶ್ವ ಭಾರತೀ ವಿಜ್ಞಾನ ಅಕಾಡೆಮಿ. ಲಗೌನ್, ರಾಜಾಸ್ಥಾನ್
59. ಹಸಿರು ಸಂರಕ್ಷಣೆ ಹಸಿರು ಆರೋಗ್ಯ - ಕರ್ನಾಟಕ ಅರಣ್ಯ ಇಲಾಖೆ ಮತ್ತು ಬೈಫ್ ಗ್ರಾಮೀಣ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಸಂಸ್ಥೆ







## ‘ಆರೋಗ್ಯ ಭಾಗ್ಯ’ ಮಸ್ತಕ ಮಾಲೆ

ಆಯುಷ್ ಇಲಾಖೆ ಪ್ರಕಟಣೆ

ಆಯುಷ್-

ಎನ್.ಆರ್.ಹೆಚ್.ಎಂ. ಪ್ರಕಟಣೆ

- ಆಯುರ್ವೇದ  
ಜೀವನ ಶೈಲಿ
- ಸಾಮಾನ್ಯ ರೋಗಗಳಿಗೆ  
ಯುನಾನಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ
- ಸಂಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ  
ಹೋಮಿಯೋಪತಿ
- ಮನಃಮದ್ದು ಕೈಪಿಡಿ
- ಗೃಹವೈದ್ಯ ಪ್ರದೀಪಿಕ
- ಹೆಣ್ಣಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂರಕ್ಷಣೆ  
ಯುನಾನಿ ವೈದ್ಯಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ

- ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ ಯೋಗ
- ಆಹಾರದಿಂದ  
ಆರೋಗ್ಯ
- ತಾಯಿ ಮತ್ತು  
ಮಗುವಿನ ಆರೈಕೆ
- ಯೋಗ ಸಂಜೀವಿನಿ



ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಗ್ರಾಮೀಣ ಆರೋಗ್ಯ ಅಭಿಯಾನ

(ಎನ್.ಆರ್.ಹೆಚ್.ಎಂ.)

ಆಯುಷ್ ಇಲಾಖೆ, ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ